



Составлено: *Муромская СВ*
 «Ведущий специалист»
 16.06.22



Составлено: *Кортоножко Е.Ю.*
 «Ведущий специалист»
 16.06.22

10-дневное меню для обеспечения двуразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход			Питательные вещества/г			Энергет. ценность
		а	б	в	ж	у	с	
		4 день						
		Завтрак						
160\2017М	Суп молочный с лапшой с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2		
382\2017М	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6		
142017М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00		
пт	Печенье	30	4,35	16,95	15,6	117		
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
	Итого	520	19,63	37,52	77,59	426,4		
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

ГПК стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Наименование блюда	Выход			Питательные вещества/г			Энергет. ценность
		а	б	в	ж	у	с	
		Обед						
101\2017М	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12		
247\2011 М	Суп картофельный с крутой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4		
171\2017М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112		
342\2011 М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	3,07	6,31	31,85	226,87		
701\2010 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7		
702\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7		
	Итого	750	21,9	16,99	111,1	722,4		
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,4-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
	Всего	41,53	54,51	188,65	1148,79	1175-1410		
	Норма по СанПиНу ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				