



Утвержено:  
 Директор ООО "Виталине"  
 Кортюшко Е.Ю.

24.06.22

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

10 день

№ рецептур	по сбору	1	2	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества г						Энергетическая ценность
						Б	Ж	У	5	6	7	
<b>Завтрак</b>												
1602017М				Сливочный сладкий с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64				169,2
3822017М				Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58				118,6
142017М				Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13				66,00
вт				Печенье	30	4,35	16,95	15,6				117
7012010 М				Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73				58,5
				<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,65</b>	<b>37,64</b>	<b>72,68</b>				<b>529,3</b>
				Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5
<b>Обед</b>												
232017М				Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	60	0,05	0,05	3,04				7,2
822017М				Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	6,2	10,5				105,2
4232004Л				Тертая капуста с соусом	100	6,96	16,11	11,61				223
1712017М				Каша пшеничная с маслом	130	5,92	7,96	33,99				231,4
6392017М				Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4				124
7012010 М				Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73				58,5
7022010 М				Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
				<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>19,80</b>	<b>31,04</b>	<b>113,30</b>				<b>815,0</b>
				Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,4-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
				<b>Всего</b>	<b>39,454</b>	<b>68,68</b>	<b>185,98</b>					<b>1344,3</b>

Норма по СанПиН ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410