**Меню по СанПиНу 2.3\2.4.3590-20**

**Приготавливаемых блюд. Возрастная категория 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| *Неделя 1*  *День 5*  *12.03.2021* | **G:\WhatsApp Image 2021-03-15 at 11.08.21.jpeg** |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *Завтрак* | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 312 |
| Рыба,тушенная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,8 | 229 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,2 | 14,00 | 78,00 | **Н** |
| Чай с лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 377 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,77 | 5,61 | 11,16 | 102,00 | 1 |
|  | Овощи соленые | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 71 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,01 | 0,00 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за день* |  |  | **17,59** | **15,61** | **74,97** | **535,65** |  |

**Меню по СанПиНу 2.3\2.4.3590-20**

**Приготавливаемых блюд. Возрастная категория 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| *Неделя 1*  *День 5*  *12.03.2021* | G:\WhatsApp Image 2021-03-15 at 11.08.27.jpeg |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *Обед с*  *первым*  *блюдом* | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,68 | 5,17 | 7,77 | 85,12 | 82 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 3,63 | 0,49 | 20,90 | 109,45 | **Н** |
| Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 13,88 | 6,84 | 2,28 | 126,96 | 229 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 7,70 | 1,40 | 37,7 | 201 | **н** |
| Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 51,24 | 377 |
| *Итого за день* |  |  | **30,56** | **19,66** | **106,68** | **738,47** |  |