**Меню по СанПиНу 2.3\2.4.3590-20**

**Приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**Сборник рецептур на продукцию для обучающихся под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| *Неделя 1**День 4* | F:\Меню, фото 2021-2022\Меню сентябрь 2022\ea7524e9-f276-40f1-96dc-53de53ab713d.jpgF:\Меню, фото 2021-2022\Меню сентябрь 2022\Фото\c4249953-5e9e-4314-ae25-29adfacc4c01.jpg |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий**завтрак* | сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | **-** | 72 | 15 |
| Овощи свежие  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 71 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 302 |
|  | Тефтели 2-й вариант, соус сметанный с томатом | 110 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223 | 279/331 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 | Н |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 |  2,41 | 14,35 | 90,54 | 379 |
| *Итого за день* |  | **500,00** | **22,88** | **28,78** |  **66,96** |  **624,24** |  |