**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 2* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *завтрак* | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72 | 15 |
| Жаркое по- домашнему | 175 | 12,3 | 29,5 | 16,58 | 383 | **259** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 | Н |
|  | Компот из сухофруктов | 187 | 0,62 | 0,08 | 29,93 | 124,17 | 349 |
|  | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за день* |  | **512,00** | **20,24** | **36,12** | **70,41** | **695,17** |  |