**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 3* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий**завтрак* | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 52 |
| Плов из птицы | 200 | 16,89 | 9,87 | 36,45 | 302,67 | 291 |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,12 | 0,01 | 14,63 | 59,68 | 377 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 | Н |
|  |   |   |   |   |   |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за день* |  | **500,00** | **20,9** | **13,81** | **74,84** | **510,03** |  |