**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. Моги,льного и В.А. Тутельяна**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| *Неделя 2*  *День 1* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *завтрак* | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72 | 15 |
| Овощи натуральные соленые | 60 | 0,42 | 0,6 | 1,14 | 7,2 | **Н** |
| Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | 260 |
|  | Каша пшеничная | 100 | 4,21 | 3 | 25,9 | 147,2 | 302 |
|  | Напиток с витаминами Витошка | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 72,00 | 55 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 | Н |
| *Итого за день* |  | **500,00** | **22,95** | **38,01** | **65,83** | **699,4** |  |