**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 2*  *День 4* | ea7524e9-f276-40f1-96dc-53de53ab713dc4249953-5e9e-4314-ae25-29adfacc4c01 |  |  |  |  |  |  |
| *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 |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,9 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 389 |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за день* |  | **505,00** | **20,52** | **36,04** | **58,66** | **647,32** |  |