



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13	6,8	30	206	515
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65	-
Итого за завтрак:		575	14,44	11,68	74,17	464	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр поршинами	20	4,2	5,9	0	72	982
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,1	7,89	40	263,9	515
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,8	87,5	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65	-
Итого за завтрак:		600	15,51	14,58	81,32	525,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	964/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	636