



10-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ рецеп.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
182\2017 М		Каши овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44	40,6	
378\2017 М		Чай с молоком	200	1,38	1,35	15,9	318
338\2017 М		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	81
701\2017 М		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	44,00
		Итого	540	13,45	15,49	80,94	72,6
		Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	515,6
							470-587,5

71\2017 М		Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
135\2004 Л		Суп овощной со сметаной	250	2,6	6,9	12,8	125,3
492\2004		Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
342\2011 М		Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 М		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
		Итого	770	22,61	23,57	105,09	730,25
		Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
		Всего		36,06	39,06	186,03	1245,85
		Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410