

Примерное 10-дневное меню (возраст 07-11 лет) обучающихся															Минер. вещества, мг					Витамины, мг				
№ ре- цепт уры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E								
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
	ДЕНЬ 1																							
	завтрак																							
	Кондитерское изделие	45,00	3,27	4,28	32,48	182,02	11,75	8,10	36,45	0,86	0,02	0,00	0,00	0,00										
	Каша гречневая на молоке с маслом	200,00	8,06	9,76	32,63	242,96	255,70	98,09	147,09	3,32	0,20	0,00	20,00											
168	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	16,4	80	0	2	0	0	0	0										
ПР	Чай с сахаром ,лимоном	200/15/7	4,51	1,14	17,70	114,66	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01	0,01										
тк	ИТОГО:	507,00	18,48	15,62	99,21	619,64	396,40	285,27	369,08	24,60	0,23	3,67	20,01	0,01										
	Обед																							
	Суп картофельный с бобовыми(горох) на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65												
54-8с													0,04	0										
309	Макаронные изделия отварные	185	6,57	5,98	41,85	260,85	49,14	29,5	72,07	1,19	0,14	0												
54-3с	Соус красный основной	50	1,64	1,35	4,45	36,55	4,5	6,1	11,8	0,25	0,01	1,34	65,9											
ПФ	Котлета мясная	100	19,2	4,4	13,47	169,47	26,4	57,6	129,6	1,2	0,06	0,56	5,64											
пр	хлеб пш	40	2,64	0,44	16,4	80	11,6	19,2	73,6	0,88	0,104	0,8	0	0										
тк	Чай с сахаром	200-15	0,20	0,05	15,01	57,00	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0	0										
	ИТОГО	790	34,64	16,44	104,24	711,67	127,35	145,04	365,05	6	0,494	7,45	71,58	0										
	ИТОГО за 1 день	1297,00	53,12	32,06	203,45	1331,31	523,75	430,31	734,13	30,60	0,72	11,12	91,59	0,01										

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Среднее за 10 дней

	42,78	34,64	198,91	1295,83	414,96	216,43	589,25	18,96	0,49	24,07	107,62	0,56
--	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	------	-------	--------	------

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,

Сборник технических нормативов -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

М:Дели принт 2010

2 Сборник технических нормативов -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного

3. Рецептуры блюд для учащихся образовательных учреждений города Москва. Вып.4.Сорокина ЛИ, Александрова В.Г. И др.

4. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР2.4.0179-20