



ООО "КУЛИНАР"



## Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Котлета (особая)	50	8	9	8	148	404
	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266	457
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Печенье	30	6	3	20	135	
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
<b>Итого за Завтрак</b>		510	22	26	106	752	
<b>Итого сумма 68-13</b>							
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63	88
	Котлеты или биточки рыбные ( минтай)	50	2	3	9	71	234
	Соус сметанный.	20		1	1	13	330
	Пюре картофельное	150	3	7	21	165	167
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
<b>Итого за Обед</b>		780	16	17	129	747	
<b>Итого сумма 102-22</b>							
Полдник	Яблоки.	200	1	1	20	94	338
<b>Итого за Полдник</b>		200	1	1	20	94	
<b>Итого сумма 51-11</b>							
<b>Итого за день</b>		1 490	39	44	255	1593	

Зав. производством