



ООО "КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный, запеченный	120	12	13	2	180	221	
	Масло сливочное	10		8		71	7	
	Сыр порционно	12	3	3		41	9	
	Чай с сахаром	200			15	57	652	
	Вафли	30	1	9	19	163		
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28	
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32	
	<b>Итого за Завтрак</b>		432	20	34	65	655	
<b>Итого сумма 68-13</b>								
<b>Обед</b>	Горошек консервированный	30	1		2	12	11	
	Суп из овощей со смет	200	2	4	9	78	99	
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257		
	Каша гречневая рассыпчатая соусом	120	7	5	31	198	264	
	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>		740	30	12	168	1079	
<b>Итого сумма 102-22</b>								
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63	386	
	Булочка домашняя	60	6	13	41	306	424	
	<b>Итого за Полдник</b>		260	11	16	45	369	
<b>Итого сумма 51-11</b>								
<b>Итого за день</b>			1 232	61	62	278	1922	

Зав. производством