**Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)**

***День***: среда

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | | Химический состав | | | | энерг. цен. (ккал) | | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
| № рец. | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды | | В¹ | В² | А | pp | C | Са | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  | **день 3, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | **Огурец в нарезке** |  |  | 60,0 | 0,5 | | 0,0 | 1,8 | 9,1 | | 0,02 | | 0,02 | 6,0 | 0,12 | 6,0 | 14, | 8,0 | 25,0 | 0,54 |
|  | огурцы | 63,0 | 60,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-10г-2020 | **Картофель отварной в молоке** |  |  | 150,0 | 4,4 | | 5,4 | 30,9 | 190,0 | | 0,2 | | 0,1 | 9,0 | 1,3 | 28 | 72,0 | 39,0 | 125,0 | 1,5 |
|  | картофель | 181,6 | 133,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 45,0 | 45,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 7,5 | 7,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2р-2020 | **Котлеты рыбные (горбуша)** |  |  | 50,0 | 8,8 | | 3,4 | 3,7 | 80,6 | | 0,1 | | 0,1 | 27,5 | 3,5 | 0,5 | 14,0 | 19,5 | 106 | 0,5 |
|  | вода | 7,0 | 7,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 1,0 | 1,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горбуша (филе) | 45,2 | 40,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 9,5 | 9,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо куриное | 3,3 | 3,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2соус-2020 | **Соус белый основной** |  |  | 50,0 | 1,35 | | 2,1 | 2,2 | 32,8 | | 0,0 | | 0,0 | 4,0 | 0,05 | 0,2 | 3,0 | 1,5 | 5,0 | 0,1 |
|  | бульон | 55,0 | 55,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное несоленое | 2,5 | 2,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 2,4 | 2,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка (корень) | 2,0 | 1,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,01 | 0,01 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,25 | 0,25 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб в ассортименте** |  |  | 30,0 | 2,3 | | 0,3 | 11,5 | 57,9 | | 0,05 | | 0,02 | 0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-8гн-2020 | **Какао с молоком сгущенным** |  |  | 200,0 | 3,5 | | 3,4 | 22,5 | 134,1 | | 0,0 | | 0,01 | 11,4 | 0,2 | 0,0 | 122 | 30,0 | 109,0 | 1,0 |
|  | вода | 175,0 | 175,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао-порошок | 4,0 | 4,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 3,0 | 3,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко сгущенное с сахаром | 38,0 | 38,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **540,0** | **20,85** | | **14,6** | **72,6** | **504,5** | | **0,37** | | **0,25** | **57,9** | **5,6** | **34,7** | **231,9** | **107,9** | **396,1** | **4,24** |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | **салат из моркови и чернослива** |  |  | 60,0 | 0,9 | | 0,0 | 14,2 | 60,9 | | 0,04 | | 0,1 | 165,0 | 0,67 | 3,0 | 35,0 | 32,0 | 37,0 | 2,49 |
|  | чернослив | 20,4 | 15,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 56,4 | 45,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 1,2 | 1,2 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-8с-2020 | **Суп картофельный с горохом** |  |  | 200,0 | 7,1 | | 4,3 | 18,5 | 141,1 | | 0,2 | | 0,06 | 29,4 | 0,92 | 12,0 | 33,0 | 34,0 | 92,2 | 2,0 |
|  | картофель | 68,0 | 50,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 16,0 | 16,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,0 | 4,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10,0 | 8,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10,0 | 8,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка корень | 2,5 | 2,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон | 130,0 | 130,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-7г-2020 | **Рис припущенный** |  |  | 150,0 | 3,4 | | 5,2 | 36,5 | 206,6 | | 0,0 | | 0,0 | 34,0 | 0,8 | 0,0 | 17,0 | 12,0 | 52,0 | 0,8 |
|  | вода | 263,9 | 263,9 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 51,8 | 51,8 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 6,8 | 6,8 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-5м-2020 | **Котлеты из курицы** |  |  | 80,0 | 15,4 | | 3,8 | 10,0 | 136,7 | | 0,15 | | 0,1 | 8,1 | 5,4 | 1,1 | 41,6 | 64,0 | 151,4 | 1,1 |
|  | вода | 9,1 | 9,1 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 2,2 | 2,2 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2% м.д.ж. | 13,7 | 13,7 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Куриная грудка (филе) | 67,5 | 59,7 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 8,8 | 8,8 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 9,9 | 9,9 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2соус-2020 | **Соус белый основной** |  |  | 50,0 | 1,35 | | 2,1 | 2,2 | 32,8 | | 0,0 | | 0,0 | 4,0 | 0,05 | 0,2 | 3,0 | 1,5 | 5,0 | 0,1 |
|  | бульон | 55,0 | 55,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 2,4 | 2,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка корень | 2,0 | 1,5 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,02 | 0,02 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,25 | 0,25 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-5хн-2020 | **компот из кураги** |  |  | 200,0 | 1,8 | | 0,0 | 28,6 | 121,4 | | 0,01 | | 0,07 | 0,0 | 1,11 | 0,4 | 59,3 | 38,9 | 54,0 | 4,5 |
|  | курага | 25,0 | 37,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 202,0 | 202,0 |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **хлеб в ассортименте** |  |  | 60,0 | 4,6 | | 0,6 | 22,9 | 115,7 | | 0,1 | | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
|  | **Итого за обед** |  |  | **800,0** | **34,55** | | **16,0** | **132,9** | **815,2** | | **0,5** | | **0,28** | **240,5** | **9,91** | **16,7** | **202,4** | **202,2** | **443,8** | **12,19** |
|  | **всего за завтрак и обед** |  |  | **1340,0** | **55,4** | | **30,6** | **205,5** | **1319,7** | | **0,87** | | **0,62** | **298,42** | **15,56** | **51,4** | **434,3** | **310,1** | **839,9** | **16,34** |