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

***День***: пятница

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | | Нетто (г) | Масса порции (г) | | Пищевые вещества | | | | | | 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 5, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1к-2020 | **Каша жидкая молочная кукурузная** | |  |  | 200,0 | 5,8 | | 6,9 | | 34,3 | | 222,3 | | 0,1 | 0,2 | 45,0 | 0,5 | 0,8 | 134,0 | 29,6 | 136,0 | 0,8 |
|  | Крупа кукурузная | | 40,0 | 40,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | | 68,0 | 68,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | | 100,0 | 100,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | | 5,0 | 5,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | | 3,0 | 3,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | | 1,0 | 1,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | **Сыр твердых сортов в нарезке** | |  |  | 30,0 | 7,0 | | 9,0 | | 0,0 | | 109,1 | | 0,01 | 0,09 | 78 | 0,09 | 0 | 300 | 14 | 163 | 0,18 |
|  | Сыр российский | | 30,3 | 30,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | **Масло сливочное (порциями)** | |  |  | 10,0 | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 74,9 | | 0,0 | 0,0 | 50,0 | 0,01 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 2,0 | 0,02 |
|  | Масло сливочное несоленое | | 10,0 | 10,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| 54-3гн-2020 | **Чай черный байховый с лимоном и сахаром** | |  |  | 200,0 | 0,3 | | 0,0 | | 6,7 | | 27,6 | | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,09 | 0,7 | 7,9 | 5,2 | 9,8 | 0,9 |
|  | Чай черный байховый | | 1,0 | 1,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | | 195,0 | 195,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон | | 8,0 | 7,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | | 7,0 | 7,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | |  |  | **470,0** | **15,5** | | **24,5** | | **52,6** | | **491,8** | | **0,16** | **0,32** | **173,0** | **1,17** | **1,5** | **450,8** | **58,7** | **336,9** | **2,5** |
|  | **Обед** | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | **Помидор в нарезке** | |  |  | 60,0 | 0,4 | | 0,0 | | 2,5 | | 11,5 | | 0,04 | 0,02 | 80,0 | 0,32 | 15,0 | 8,0 | 12,0 | 16,0 | 0,84 |
|  | томат | | 64,2 | 60,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2с-2020 | **Борщ с капустой и картофелем со сметаной** | |  |  | 200,0/10,0 | 1,7 | | 4,9 | | 10,4 | | 92,34 | | 0,06 | 0,06 | 63,0 | 0,48 | 17,6 | 40,4 | 26,4 | 48,8 | 1,2 |
|  | вода | | 160 | 160 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | | 1,0 | 1,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | | 21,8 | 16,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | | 4,0 | 4,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | | 6,0 | 6,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | | 20,0 | 20,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | | 10,0 | 8,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | | 12,5 | 8,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка корень | | 0,5 | 0,4 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | свекла | | 40,0 | 32,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | | 2,0 | 2,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 15% | | 10,0 | 10,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | | 0,3 | 0,3 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | | 0,04 | 0,04 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-5г-2020 | **Каша перловая рассыпчатая** | |  |  | 150,0 | 4,4 | | 5,9 | | 33,6 | | 205,3 | | 0,1 | 0,0 | 38 | 1,0 | 0,0 | 22 | 47 | 163 | 1,5 |
|  | вода | | 120,0 | 120,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая | | 50,0 | 50,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | | 0,4 | 0,4 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2м-2020 | **Гуляш из говядины** | |  |  | 80,0 | 13,8 | | 11,2 | | 3,3 | | 169,4 | | 0,1 | 0,1 | 21,5 | 2,2 | 2,7 | 13,0 | 17,0 | 160,0 | 2,0 |
|  | вода | | 107,0 | 107,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | | 4,3 | 4,3 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | | 2,5 | 2,5 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории | | 83,6 | 74,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | | 0,2 | 0,2 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | | 7,3 | 7,3 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | | 11,6 | 9,3 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-6хн-2020 | **компот из изюма** | |  |  | 200,0 | 0,5 | | 0,0 | | 27,0 | | 110,2 | | 0,01 | 0,03 | 0,0 | 0,16 | 0,0 | 25,7 | 13,4 | 41,3 | 1,0 |
|  | изюм | | 20,0 | 32,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | | 7,0 | 7,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | | 203,0 | 203,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | | 1,0 | 1,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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** | |  |  | **690,0/**  **10,0** | **25,4** | | **22,6** | | **99,7** | | **704,44** | | **0,41** | **0,25** | **202,5,5** | **5,12** | **35,3** | **159,7** | **135,6** | **616,9** | **7,74** |
|  | **всего за завтрак и обед** | |  |  | **1160,0/10,0** | **40,9** | | **47,1** | | **152,3** | | **1196,24** | | **0,57** | **0,57** | **375,5** | **6,29** | **36,8** | **610,5** | **194,3** | **953,8** | **10,24** |