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

***День***: четверг

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд и продуктов | 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 4, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | **Омлет с зеленым горошком** |  |  | 200,0 | 12,8 | | 15,3 | 6,5 | | 214,6 | 0,1 | 0,5 | 329,0 | 0,5 | 5,0 | 151,0 | 63,0 | 242,0 | 2,0 |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж | 6,7 | 6,7 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 80,0 | 80,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горошек зеленый консервированный | 43,7 | 38,7 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо куриное | 88, | 80,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** |  |  | 150,0 | 0,6 | | 0,6 | 13,5 | | 60,6 | 0,06 | 0,03 | 0,0 | 0,45 | 15,0 | 24,0 | 13,5 | 16,5 | 3,3 |
| 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 | 0,48 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-9гн-2020 | **Кофейный напиток с молоком** |  |  | 200,0 | 3,8 | | 3,5 | 11,1 | | 90,8 | 0,04 | 0,14 | 6,0 | 0,19 | 0,3 | 128,0 | 35,3 | 124,0 | 1,2 |
|  | вода | 120,0 | 120,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 5,0 | 5,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко пастеризованное | 100,0 | 100,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **590,0** | **19,6** | | **28,0** | **42,65** | | **498,8** | **0,25** | **0,87** | **385,0** | **1,63** | **20,3** | **311,9** | **121,7** | **410,6** | **7,12** |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-14з-2020 | **Салат из свеклы с курагой и изюмом** |  |  | 60,0 | 1,0 | | 3,2 | 11,1 | | 77,3 | 0,01 | 0,03 | 0,0 | 0,3 | 1,0 | 32,0 | 28,0 | 36,0 | 1,54 |
|  | свекла | 59,26 | 45,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сушеная курага | 3,4 | 6,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сушеный изюм | 3,7 | 6,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-6с-2020 | **Суп картофельный с клецками** |  |  | 200,0 | 4,6 | | 3,2 | 13,0 | | 99,0 | 0,06 | 0,04 | 39,0 | 0,54 | 9,2 | 13,6 | 15,6 | 40,8 | 0,4 |
|  | вода | 9,16 | 9,16 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 54,4 | 40,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 2,0 | 2,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 0,7 | 0,7 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 6,16 | 6,16 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10,0 | 8,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10,0 | 8,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец соленый | 15,0 | 12,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 15% | 10,0 | 10,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,18 | 0,18 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон | 150,0 | 150,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо куриное | 1,94 | 1,76 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-8г-2020 | **Капуста тушеная** |  |  | 150,0 | 3,6 | | 5,0 | 15,8 | | 122 | 0,1 | 0,1 | 239,0 | 0,8 | 87,0 | 95,0 | 32 | 71,0 | 1,5 |
|  | вода | 204,8 | 204,8 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 6,8 | 6,8 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 1,8 | 1,8 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 12,0 | 12,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 178,0 | 178,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10,2 | 9,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 6,8 | 6,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка зелень | 3,4 | 3,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 4,5 | 4,5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-6м-2020 | **Биточки из говядины** |  |  | 80,0 | 15,0 | | 12,7 | 12,2 | | 222,8 | 0,2 | 0,2 | 32,0 | 3,0 | 0,0 | 52,0 | 30,9 | 202,5 | 2,1 |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 5,6 | 5,6 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 18,4 | 18,4 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории | 77,7 | 68,8 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 8,8 | 8,8 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15,2 | 15,2 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1соус-2020 | **Соус сметанный** |  |  | 50,0 | 0,75 | | 1,68 | 1,7 | | 47,6 | 0,0 | 0,05 | 10 | 0,15 | 0,05 | 22,5 | 2,5 | 16,5 | 0,05 |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 1,25 | 1,25 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное несоленое | 1,25 | 1,25 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 27,5 | 27,5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 15% | 25,0 | 25,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,01 | 0,01 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| 54-9хн-2020 | **Кисель из апельсинов** |  |  | 200,0 | 0,4 | | 0,1 | 14,4 | | 60,1 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,1 | 7,5 | 19,5 | 6,5 | 16,1 | 0,2 |
|  | **апельсин** | **74,6** | **50,0** |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крахмал картофельный | 6,0 | 6,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 1,0 | 1,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 160,0 | 160,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **всего за обед** |  |  | **800,0** | **29,95** | | **26,48** | **91,1** | | **744,5** | **0,48** | **0,47** | **320,0** | **5,85** | **104,75** | **248,4** | **135,3** | **435,1** | **6,9** |
|  | **всего за завтрак и обед** |  |  | **1390,0** | **49,55** | | **54,48** | **133,8** | | **1243,3** | **0,73** | **1,16** | **705,0** | **7,48** | **125,05** | **560,3** | **257,0** | **845,7** | **14,11** |