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

***День***: вторник

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции(г) | | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
|  | 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 2, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020 | **Запеканка из творога с морковью** |  |  | 200,0 | 18,0 | | 16,0 | 35,5 | 358,3 | 0,2 | 0,4 | 587,0 | 2,2 | 6,0 | 251 | 81 | 307 | 2,0 |
|  | Крупа манная | 20,0 | 20,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж | 10,0 | 10,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 30,7 | 30,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 156,6 | 125,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 8,0 | 8,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 15,0 % | 5,3 | 5,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творог 9% м.д.ж. | 74,7 | 74,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 5,3 | 5,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо куриное | 8,8 | 8,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Повидло** |  |  | 30,0 | 0,1 | | 0,0 | 17,8 | 71,8 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,0 | 2,0 | 3,0 | 0,4 |
|  | **Мандарин** |  |  | 75,0 | 0,6 | | 0,0 | 5,9 | 25,7 | 0,05 | 0,02 | 0,0 | 0,15 | 28,5 | 26,25 | 8,25 | 12,75 | 0,08 |
|  | **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 |
| 54-1гн-2020 | **Чай черный байховый (без сахара)** |  |  | 200,0 | 0,2 | | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,08 | 0,0 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 0,8 |
|  | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 200,0 | 200,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **535,0** | **21,2** | | **16,3** | **70,8** | **514,7** | **0,3** | **0,46** | **587,0** | **2,91** | **34,7** | **293,1** | **105,55** | **357,15** | **3,8 8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | **Салат из свеклы отварной** |  |  | 60,0 | 0,8 | | 2,7 | 4,6 | 45,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,11 | 1,0 | 22 | 25 | 25 | 0,81 |
|  | свекла | 72,6 | 57,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 3,0 | 3,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-3с-2020 | **Рассольник ленинградский (со сметаной)** |  |  | 200,0/  10,0 | 2,0 | | 4,9 | 15,3 | 113,3 | 0,08 | 0,06 | 40,0 | 0,8 | 13,2 | 26,6 | 20,0 | 56,0 | 0,8 |
|  | вода | 150,0 | 150,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 81,6 | 60,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая | 4,0 | 4,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,0 | 4,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 0,3 | 0,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-9г-2020 | **Рагу из овощей** |  |  | 150,0 | 2,9 | | 7,4 | 15,4 | 139,9 | 0,1 | 0,1 | 151 | 1,2 | 32 | 68 | 33 | 80 | 0,8 |
|  | вода | 24,6 | 24,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 65,3 | 48,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,0 | 4,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 1,1 | 1,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 1,1 | 1,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 37,5 | 30,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 15,0 | 12,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 30,0 | 24,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | репа | 30,0 | 24,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 15% | 22,5 | 22,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-7м-2020 | **Шницель 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 |
| 54-7хн-2020 | **компот из смеси сухофруктов** |  |  | 200,0 | 0,6 | | 0,0 | 22,7 | 93,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | Смесь сухофруктов | 25,0 | 30,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 190,0 | 190,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **всего за обед** |  |  | **810,0** | **26,65** | | **29,98** | **94,8** | **778,2** | **0,48** | **0,45** | **233,0** | **6,22** | **46,25** | **205,0** | **131,2** | **432,2** | **5,76** |
|  | **всего за завтрак и обед** |  |  | **1345,0** | **47,85** | | **46,28** | **165,55** | **1292,9** | **0,78** | **0,91** | **820,0** | **9,13** | **80,95** | **498,10** | **236,75** | **789,35** | **9,64** |