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

***День***: понедельник

***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 1, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-16к-2020 | **Каша Дружба** |  |  | 200,0 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 179,9 | 0,1 | 0,2 | 45 | 0,5 | 0,8 | 136 | 30 | 134 | 1,0 |
|  | Крупа рисовая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшенная | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода питьевая | 70,0 | 70,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 102 | 102 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 5,0 | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 3,0 | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** |  |  | 150,0 | 06 | 0,6 | 13,5 | 60,6 | 0,06 | 0,03 | 0,0 | 0,45 | 15,0 | 24,0 | 13,5 | 16,5 | 3,3 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| 54-6гн-2020 | **Чай черный байховый с молоком и сахаром** |  |  | 200,0 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 0,01 | 0,08 | 3,0 | 0,13 | 0,2 | 65,6 | 11,4 | 53,8 | 0,9 |
|  | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150,0 | 150,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко пастеризованное | 50,0 | 50,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **610,0** | **16,3** | **18,2** | **58,2** | **460,4** | **0,23** | **0,42** | **126,0** | **1,65** | **16,0** | **532,5** | **78,8** | **406,19** | **5,98** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-8з-2020 | **салат из белокочанной капусты с морковью** |  |  | 60,0 | 1,0 | 6,0 | 6,1 | 82,5 | 0,0 | 0,0 | 71 | 0,26 | 26 | 28 | 10 | 19 | 0,59 |
|  | капуста белокочанная | 63,6 | 50,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 7,8 | 6,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло подсолнечное | 6,0 | 6,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 3,0 | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 3,0 | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-7с-2020 | **Суп картофельный с макаронными изделиями** |  |  | 200,0 | 2,5 | 1,9 | 21,0 | 111,2 | 0,12 | 0,06 | 29,4 | 0,92 | 17,2 | 25,8 | 24,0 | 62,4 | 0,8 |
|  | вода | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 108,8 | 80,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | 8,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 2,0 | 2,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2соус-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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4м-2020 | **Котлеты 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-9хн-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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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** | **29,25** | **29,3** | **112,4** | **830,4** | **0,53** | **0,7** | **174,38** | **6,10** | **50,9** | **164,3** | **139,7** | **520,2** | **6,40** |
|  | **всего за завтрак и обед** |  |  | **1410,0** | **45,55** | **47,5** | **170,6** | **1290,8** | **0,76** | **1,12** | **300,38** | **7,75** | **66,9** | **696,8** | **218,5** | **926,4** | **12,38** |