Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

***День***: понедельник

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд,  состав | Брутт о (г) | Не тто (г) | Масс а порц ии  (г) | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
| Белки (г) | Жир ы (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** | **406,1**  **9** | **5,98** |