Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

***День***: вторник

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование  блюд, состав | Брутт о (г) | Нетто (г) | Масса порци  и(г) | Пищевые вещества | | | энерг  . цен. (ккал  ) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
| Белк и (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 | 26,2  5 | 8,25 | 12,7  5 | 0,08 |
|  | **Хлеб в ассортименте** |  |  | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,0  2 | 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** |