Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

***День***: среда

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брут  то (г) | Нетто (г) | Масс а порц  ии (г) | Химический состав | | | энер г. цен.  (кка л) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
| Белк и (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 3, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2з-2020 | **Огурец в нарезке** |  |  | 60,0 | 0,5 | 0,0 | 1,8 | 9,1 | 0,02 | 0,02 | 6,0 | 0,12 | 6,0 | 14, | 8,0 | 25,0 | 0,54 |
|  | огурцы | 63,0 | 60,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-10г-2020 | **Картофель отварной в молоке** |  |  | 150,0 | 4,4 | 5,4 | 30,9 | 190,0 | 0,2 | 0,1 | 9,0 | 1,3 | 28 | 72,0 | 39,0 | 125,0 | 1,5 |
|  | картофель | 181,6 | 133,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 45,0 | 45,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2р-2020 | **Котлеты рыбные (горбуша)** |  |  | 50,0 | 8,8 | 3,4 | 3,7 | 80,6 | 0,1 | 0,1 | 27,5 | 3,5 | 0,5 | 14,0 | 19,5 | 106 | 0,5 |
|  | вода | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горбуша (филе) | 45,2 | 40,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 9,5 | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо куриное | 3,3 | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб в ассортименте** |  |  | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,0  5 | 0,0  2 | 0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-8гн-2020 | **Какао с молоком сгущенным** |  |  | 200,0 | 3,5 | 3,4 | 22,5 | 134,1 | 0,0 | 0,01 | 11,4 | 0,2 | 0,0 | 122 | 30,0 | 109,0 | 1,0 |
|  | вода | 175,0 | 175,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао-порошок | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 3,0 | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко сгущенное с сахаром | 38,0 | 38,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **540,0** | **20,85** | **14,6** | **72,6** | **504,5** | **0,37** | **0,25** | **57,9** | **5,6** | **34,7** | **231,**  **9** | **107,**  **9** | **396,1** | **4,24** |