Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

***День***: четверг

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд и продуктов | Брут  то (г) | Нетт о (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 4, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | **Омлет с зеленым горошком** |  |  | 200,0 | 12,8 | 15,3 | 6,5 | 214,6 | 0,1 | 0,5 | 329,  0 | 0,5 | 5,0 | 151,  0 | 63,0 | 242,  0 | 2,0 |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж | 6,7 | 6,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 80,0 | 80,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горошек зеленый консервированный | 43,7 | 38,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо куриное | 88, | 80,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** |  |  | 150,0 | 0,6 | 0,6 | 13,5 | 60,6 | 0,06 | 0,03 | 0,0 | 0,45 | 15,0 | 24,0 | 13,5 | 16,5 | 3,3 |
| 53-19з-2020 | **Масло сливочное (порциями)** |  |  | 10,0 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 0,0 | 0,0 | 50,0 | 0,01 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 2,0 | 0,02 |
|  | Масло сливочное несоленое | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-9гн-2020 | **Кофейный напиток с молоком** |  |  | 200,0 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 0,04 | 0,14 | 6,0 | 0,19 | 0,3 | 128,  0 | 35,3 | 124,  0 | 1,2 |
|  | вода | 120,0 | 120,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 5,0 | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко пастеризованное | 100,0 | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **590,0** | **19,6** | **28,0** | **42,65** | **498,8** | **0,25** | **0,87** | **385,**  **0** | **1,63** | **20,3** | **311,**  **9** | **121,**  **7** | **410,**  **6** | **7,12** |