Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

***День***: пятница

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | | Нетто (г) | Масса  порци и (г) | | Пищевые вещества | | | | | | энер г. цен.  (кка л) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
| Белк и (г) | | Жир ы (г) | | Уг ле - вод  ы | | 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 5, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1к-2020 | **Каша жидкая молочная кукурузная** | |  |  | 200,0 | 5,8 | | 6,9 | | 34,3 | | 222,3 | | 0,1 | 0,2 | 45,0 | 0,5 | 0,8 | 134,  0 | 29,6 | 136,  0 | 0,8 |
|  | Крупа кукурузная | | 40,0 | 40,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | | 68,0 | 68,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | | 100,0 | 100,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | | 5,0 | 5,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | | 3,0 | 3,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | | 1,0 | 1,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 0,0  5 | 0,0  2 | 0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-3гн-2020 | **Чай черный байховый с лимоном и сахаром** |  |  | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,6 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,09 | 0,7 | 7,9 | 5,2 | 9,8 | 0,9 |
|  | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 195,0 | 195,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 8,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **470,**  **0** | **15,5** | **24,5** | **52,6** | **491,8** | **0,1**  **6** | **0,32** | **173,**  **0** | **1,17** | **1,5** | **450,**  **8** | **58,7** | **336,**  **9** | **2,5** |