Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

***День***: суббота

***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 | | | 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 6, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1т-2020 | **Запеканка из творога** |  |  | 150,0 | 24,2 | 16,2 | 22,5 | 332,4 | 0,2 | 0,6 | 153,  0 | 1,4 | 1,0 | 334,  0 | 54,0 | 446,0 | 1,0 |
|  | вода | 36,0 | 36,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ванилин | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа манная | 9,7 | 9,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 5,2 | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 9,7 | 9,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 15% | 5,2 | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творог 9% м.д.ж. | 139,5 | 139,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 5,2 | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо куриное | 4,4 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
|  | **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 |
| 54-1гн-2020 | **Чай черный байховый (без сахара)** |  |  | 200,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,08 | 0,0 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 0,8 |
|  | вода | 200,0 | 200,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **410,0** | **26,6** | **16,5** | **51,9** | **463,1** | **0,25** | **0,64** | **153,**  **0** | **1,96** | **1,2** | **349,**  **9** | **70,3** | **483,4** | **2,8** |