Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

***День***: понедельник

***Неделя***: вторая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутт о (г) | Нетто (г) |  | Пищевые вещества | энер г. | витамины | минеральные вещества |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Масса порци и (г) | Белк и (г) | Жир ы (г) | Угле  -  воды | цен. (кка л) | 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 7, неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-7к-2020 | **Каша вязкая молочная пшенная с изюмом** |  |  | 200,0/  10,0 | 8,6 | 11,5 | 45,2 | 318,5 | 0,4 | 0,2 | 71 | 0,9 | 0,8 | 155,  0 | 70,0 | 225,  0 | 3,2 |
|  | вода | 51,5 | 51,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшенная | 49,5 | 49,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 9,9 | 9,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 103,0 | 103,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изюм | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| 54-6гн-2020 | **Чай черный байховый с молоком и сахаром** |  |  | 200,0 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 0,01 | 0,08 | 3,0 | 0,13 | 0,2 | 65,6 | 11,4 | 53,8 | 0,9 |
|  | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150,0 | 150,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко пастеризованное | 50,0 | 50,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **470,0** | **19,4** | **22,2** | **65,3** | **538,4** | **0,4**  **7** | **0,39** | **152,**  **0** | **1,6** | **1,0** | **527,**  **5** | **105,**  **3** | **467,**  **9** | **4,88** |