Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

***День***: среда

***Неделя***: вторая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пища, 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 9, неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **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 | 14,0 | 8,0 | 25,0 | 0,54 |
|  | огурцы | 63,0 | 60,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1г-2020 | **Макароны отварные** |  |  | 150,0 | 5,3 | 0,6 | 29,86 | 168,0 | 0,15 | 0,06 | 0,0 | 1,05 | 0,0 | 13,9 | 8,9 | 35,83 | 1,08 |
|  | вода | 306,0 | 306,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | 51,0 | 51,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 6,8 | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-8м-2020 | **Тефтели из говядины паровые** |  |  | 60,0 | 8,4 | 6,0 | 4,7 | 106,1 | 0,0 | 0,1 | 9,0 | 1,4 | 2,0 | 14,0 | 17,0 | 113,0 | 1,3 |
|  | вода | 12,0 | 12,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории | 47,5 | 42,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 24,7 | 19,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 7,8 | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-3соус-2020 | **Соус красный основной** |  |  | 50,0 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 36,8 | 0,01 | 0,0 | 6,5 | 0,15 | 0,85 | 6,5 | 2,5 | 13,5 | 0,35 |
|  | бульон | 50,0 | 50,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное несоленое | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 5,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 2,4 | 2,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка (корень) | 1,35 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 1,25 | 1,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| 54-9гн-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** |  |  | **550,0** | **21,95** | **11,75** | **63,51** | **468,7** | **0,2**  **7** | **0,34** | **27,5** | **3,3**  **9** | **9,15** | **183,**  **3** | **81,6** | **337,4**  **3** | **5,07** |