Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

***День***: четверг

***Неделя***: вторая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масс а порц ии(г) | Пищевые вещества | энерг. цен.(ккал) | витамины | минеральные вещества |
| Белки (г) | Жир ы (г) | Уг ле - 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 10, неделя 2** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | **Каша вязкая молочная овсяная** |  |  | 200,0 | 8,3 | 12,6 | 36,8 | 294,2 | 0,3 | 0,2 | 70,0 | 0,7 | 0,8 | 160,0 | 74,0 | 274,0 | 2,0 |
|  | Крупа овсяная | 50,0 | 50,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 60,0 | 60,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 100,0 | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 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 | 0,05 | 0,02 | 0,0 | 0,48 | 0,0 | 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** |  |  | **460,****0** | **19,1** | **23,3** | **56,9** | **514,1** | **0,3****7** | **0,39** | **151,0** | **1,4** | **1,0** | **532,****5** | **109,****3** | **516,****9** | **3,68** |