**Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)**

***День***: суббота

***Неделя***: вторая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г)  |  | Пищевые вещества | энерг. цен. (ккал) | витамины | минеральные вещества |
|  | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (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 12, неделя 2** |
|   | **Завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-19к-2020 | **Суп молочный с макаронными изделиями** |   |   | 200,0 | 5,26 | 5,52 | 18,4 | 144,7 | 0,08 | 0,2 | 38,0 | 0,34 | 1,4 | 190,6 | 22,4 | 141,8 | 0,4 |
|   | вода | 60,0 | 60,0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Макаронные изделия высшего сорта | 16,0 | 16,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 2,0 | 2,0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Молоко 3,2% | 140,0 | 140,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Сахар-песок | 1,6 | 1,6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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  | 30,0 | 30,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** |  |  | 150,0 | 0,6 | 0,6 | 13,4 | 60,6 | 0,04 | 0,04 | 0,0 | 0,46 | 15,0 | 24,0 | 13,5 | 16,5 | 3,3 |
| 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 |  0,05 |  0,02 | 0,0 | 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** |   |   | **620,0** | **19,06** | **27,22** | **54,5** | **538,0** | **0,22** | **0,49** | **172,0** | **1,57** | **16,7** | **651,5** | **95,1** | **473,4** | **5,7** |