**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** |