**Примерное меню питания обучающихся (обед)**

***День***: пятница

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) | | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
| № рец. | 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 5, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | **Икра из баклажанов** |  |  | **60,0** | ***0*** | | ***9*** | ***8*** | | ***66*** | 0,01 | 0,03 | 0,0 | 0,3 | 1,0 | 32,0 | 28,0 | 36,0 | 1,54 |
| 148 | **Суп – лапша домашняя** |  |  | **200,0** | ***5,1*** | | ***10,1*** | ***26,1*** | | ***215,5*** | 0,06 | 0,04 | 39,0 | 0,54 | 9,2 | 13,6 | 15,6 | 40,8 | 0,4 |
|  | Лапша домашняя | 15,0 | 15,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12,0 | 10,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,0 | 10,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 5,0 | 5,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон | 190,0 | 190,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,18 | 0,18 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-8г-2020 | **Ленивые голубцы** |  |  | **200,0** | ***15,1*** | | ***13,1*** | ***8,1*** | | ***322,2*** | 0,02 | 0,12 | 23 | 2,4 | 0,3 | 17 | 21 | 176 | 2,4 |
|  | Говядина 1категории | 112,0 | 80,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 10,0 | 10,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 14,4 | 12,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 6,0 | 6,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 160,0 | 130,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 60,0 | 60,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2гн-2020 | **Чай черный байховый с сахаром** |  |  | **200,0** | ***0,3*** | | ***0,0*** | ***6,7*** | | ***26,8*** | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,08 | 0,03 | 14,1 | 6,4 | 8,3 | 0,8 |
|  | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 195,0 | 195,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **хлеб в ассортименте** |  |  | **90,0** | ***4,6*** | | ***0,6*** | ***22,9*** | | ***185,7*** | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
|  | **всего за обед** |  |  | **750,0** | **29,95** | | **26,48** | **91,1** | | **816,2** | **0,48** | **0,47** | **320,0** | **5,85** | **104,75** | **248,4** | **135,3** | **435,1** | **6,9** |