**Примерное меню питания обучающихся (обед)**

***День***: четверг

***Неделя***: вторая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пища, наименование блюд, состав | 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 9, неделя 2** |
|   | **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-5з-2020 | **Нарезка из свежих овощей**  |  |  | **60,0** | ***0,5*** | ***3,1*** | ***1,8*** | ***37,5*** | 0,02 | 0,02 | 6,0 | 0,12 | 6,0 | 14,0 | 8,0 | 25,0 | 0,54 |
|  | огурцы | 63,0 | 60,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-3с-2020 | **Рассольник ленинградский (со сметаной)** |  |  | **200,0** | ***2,0*** | ***4,9*** | ***15,3*** | ***113,3*** | 0,08 | 0,06 | 40,0 | 0,8 | 13,2 | 26,6 | 20,0 | 56,0 | 0,8 |
|  | вода | 150,0 | 150,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 81,6 | 60,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа перловая | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый  | 10,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь  | 10,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец соленый | 15,0 | 12,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 15% | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-8г-2020 | **Капуста тушеная** |  |  | **200,0** | ***3,6*** | ***5,0*** | ***15,8*** | ***151,3*** | 0,1 | 0,1 | 239,0 | 0,8 | 87,0 | 95,0 | 32 | 71,0 | 1,5 |
|  | вода | 204,8 | 204,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 6,8 | 6,8 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Мука пшеничная высший сорт | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Томат-пюре | 12,0 | 12,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Капуста белокочанная | 237,0 | 178,0 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Лук репчатый  | 10,2 | 9,0 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь | 6,8 | 6,0 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Петрушка зелень | 3,4 | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-8м-2020 | **Тефтели из говядины**  |  |  | **100,0** | ***15,0*** | ***12,7*** | ***12,2*** | ***221,8*** | 0,2 | 0,2 | 32,0 | 3,0 | 0,0 | 52,0 | 30,9 | 202,5 | 2,1 |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории | 77,7 | 68,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 15,2 | 15,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-3хн-2020 | **Компот из чернослива** |  |  | **200,0** | ***0,8*** | ***0,0*** | ***28,5*** | ***117,0*** | 0,01 | 0,1 | 0, | 0,6 | 0,3 | 29,7 | 37,7 | 30,7 | 4,8 |
|  | Сушеный чернослив | 25,0 | 37,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 202,0 | 202,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **хлеб в ассортименте** |   |   | **90,0** | ***6,4*** | ***0,9*** | ***38*** | ***185,5*** | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
|   | **Итого за обед** |  |  | **750,0** | **26,7** | **29,2** | **98,76** | **826,4** | **0,51** | **0,5** | **397,8** | **6,2** | **108,76** | **251,7** | **167,2** | **432,6** | **10,92** |