**Примерное меню питания обучающихся (обед)**

***День***: четверг

***Неделя***: первая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, 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 4, неделя 1** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-3з-2020 | **Помидор в нарезке**  |  |  | **100,0** | ***0,4*** | ***0,0*** | ***2,5*** | ***15,5*** | 0,04 | 0,02 | 80,0 | 0,32 | 15,0 | 8,0 | 12,0 | 16,0 | 0,84 |
|  | томат | 64,2 | 60,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2с-2020 | **Борщ с капустой и картофелем со сметаной** |  |  | **250,0** | ***1,7*** | ***4,9*** | ***10,4*** | ***124,3*** | 0,06 | 0,06 | 63,0 | 0,48 | 17,6 | 40,4 | 26,4 | 48,8 | 1,2 |
|  | вода | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 21,8 | 16,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 6,0 | 6,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 20,0 | 20,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка корень | 0,5 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | свекла | 40,0 | 32,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 2,0 | 2,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 20%  | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1г-2020 | **Макароны отварные** |  |  | **200,0** | ***5,3*** | ***0,6*** | ***29,9*** | ***218,0*** | 0,1 | 0,0 | 38 | 1,0 | 0,0 | 22 | 47 | 163 | 1,5 |
|  | вода | 306,0 | 306,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | 51,0 | 51,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 6,8 | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2м-2020 | **Гуляш из курицы** |  |  | **100,0** | ***13,8*** | ***11,2*** | ***3,3*** | ***199,4*** | 0,1 | 0,1 | 21,5 | 2,2 | 2,7 | 13,0 | 17,0 | 160,0 | 2,0 |
|  | вода | 107,0 | 107,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,3 | 4,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Филе куриное | 80,6 | 74,0 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Соль поваренная йодированная  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Томат-пюре | 7,3 | 7,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 11,6 | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-6хн-2020 | **компот из изюма** |   |   | **200,0** | ***0,5*** | ***0,0*** | ***27,0*** | ***110,2*** | 0,01 | 0,03 | 0,0 | 0,16 | 0,0 | 25,7 | 13,4 | 41,3 | 1,0 |
|   | изюм | 20,0 | 32,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | вода  | 203,0 | 203,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Кислота лимонная | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **хлеб в ассортименте** |   |   | **60,0** | ***4,6*** | ***0,6*** | ***22,9*** | ***115,7*** | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
|   | **Итого за обед** |  |  | **910,0** | **25,4** | **22,6** | **99,7** | **783,10** | **0,41** | **0,25** | **202,5,5** | **5,12** | **35,3** | **159,7** | **135,6** | **616,9** | **7,74** |