**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** |