**Примерное меню питания обучающихся (обед)**

***День***: вторник

***Неделя***: вторая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г)  | Масса порции (г) | Пищевые вещества | энерг. цен. (ккал) | витамины | минеральные вещества |
| 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 7, неделя 2** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Пром. | **Икра кабачковая** |   |   | **100,0** | ***0*** | ***7*** | ***7*** | ***110*** | 0,0 | 0,0 | 71 | 0,26 | 26 | 28 | 10 | 19 | 0,59 |
| 138 | **Суп картофельный с крупой (пшено)** |  |  | **250,0** | ***2,5*** | ***4,4*** | ***18,8*** | ***133,0*** | 0,14 | 0,06 | 36,6 | 0,82 | 9,4 | 37,0 | 30,8 | 120,0 | 2,6 |
|  | картофель | 90,0 | 75,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пшено | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон  | 140,0 | 140,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4г-2020 | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | **200,0** | ***10,93*** | ***8,7*** | ***57,06*** | ***389,9*** | 0,5 | 0,13 | 45,3 | 3,8 | 0,0 | 69,3 | 90,6 | 276,0 | 7,0 |
|  | вода | 136,0 | 136,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа гречневая ядрица | 52,0 | 52,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 6,8 | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-5м-2020 | **Котлеты из курицы** |  |  | **100,0** | ***15,4*** | ***3,8*** | ***10,0*** | ***166,7*** | 0,15 | 0,1 | 8,1 | 5,4 | 1,1 | 41,6 | 64,0 | 151,4 | 1,1 |
|  | вода | 9,1 | 9,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2% м.д.ж. | 13,7 | 13,7 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Куриная грудка (филе) | 67,5 | 59,7 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Соль поваренная йодированная  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Сухари панировочные | 8,8 | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 9,9 | 9,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2соус-2020 | **Соус белый основной** |  |  | **50,0** | ***1,35*** | ***2,1*** | ***2,2*** | ***32,8*** | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,05 | 0,2 | 3,0 | 1,5 | 5,0 | 0,1 |
|  | бульон | 55,0 | 55,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 2,4 | 2,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка корень | 2,0 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,02 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,25 | 0,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 648 | **Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах** |   |   | **200,0** | ***0,4*** | ***0,1*** | ***14,4*** | ***60,1*** | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,1 | 7,5 | 19,5 | 6,5 | 16,1 | 0,2 |
|   | Кисель концентрат | 24,0 | 24,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | вода  | 160,0 | 160,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **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** |  |  | **1000,0** | **40,18** | **19,7** | **125,16** | **1008,2** | **0,92** | **0,36** | **406,03** | **11,31** | **24,2** | **198,2** | **221,2** | **645,7** | **12,74** |