**Примерное меню питания обучающихся (обед)**

***День***: понедельник

***Неделя***: первая

***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 1, неделя 1** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| Пром. | **Икра из свеклы**  |  |  | **100,0** | ***0*** | ***9*** | ***12*** | ***118*** | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,11 | 1,0 | 22 | 25 | 25 | 0,81  |
| 54-3с-2020 | **Рассольник ленинградский (со сметаной)** |  |  | **250,0** | ***2,0*** | ***4,9*** | ***15,3*** | ***153,3*** | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 20% | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-паста | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-9г-2020 | **Рагу из овощей** |  |  | **200,0** | ***2,9*** | ***7,4*** | ***15,4*** | ***169,9*** | 0,1 | 0,1 | 151 | 1,2 | 32 | 68 | 33 | 80 | 0,8 |
|  | вода | 24,6 | 24,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 65,3 | 48,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Капуста белокочанная | 37,5 | 30,0 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Лук репчатый  | 15,0 | 12,0 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | морковь | 30,0 | 24,0 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | репа | 30,0 | 24,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 20% | 22,5 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-2р-2020 | **Котлеты рыбные (горбуша)** |  |  | **100,0** | ***8,8*** | ***3,4*** | ***3,7*** | ***116,6*** |  0,1 | 0,1 | 27,5 | 3,5 | 0,5 | 14,0 | 19,5  | 106  | 0,5  |
|  | вода | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горбуша (филе) | 85,2 | 80,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 19,5 | 19,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо куриное | 3,3 | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1соус-2020 | **Соус сметанный** |  |  | **50,0** | ***0,75*** | ***1,68*** | ***1,7*** | ***47,6*** | 0,0 | 0,05 | 10 | 0,15 | 0,05 | 22,5 | 2,5 | 16,5 | 0,05 |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 1,25 | 1,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное несоленое | 1,25 | 1,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 27,5 | 27,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 20% | 25,0 | 25,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-7хн-2020 | **компот из смеси сухофруктов** |   |   | **200,0** | ***0,6*** | ***0,0*** | ***22,7*** | ***93,2*** | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | Смесь сухофруктов | 25,0 | 30,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода  | 190,0 | 190,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
|  | **всего за обед** |   |   | **960,0** | **26,65** | **29,98** | **94,8** | **814,3** | **0,48** | **0,45** | **233,0** | **6,22** | **46,25** | **205,0** | **131,2** | **432,2** | **5,76** |