**Примерное меню питания обучающихся (обед)**

***День***: вторник

***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 2, неделя 1** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Пром. | **Икра кабачковая** |   |   | **100,0** | ***0*** | ***7*** | ***7*** | ***120*** | 0,0 | 0,0 | 71 | 0,26 | 26 | 28 | 10 | 19 | 0,59 |
| 54-7с-2020 | **Суп картофельный с макаронными изделиями** |  |  | **250,0** | ***2,5*** | ***1,9*** | ***21,0*** | ***140,2*** | 0,12 | 0,06 | 29,4 | 0,92 | 17,2 | 25,8 | 24,0 | 62,4 | 0,8 |
|  | вода | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 108,8 | 80,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | 8,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 2,0 | 2,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-5г-2020 | **Каша перловая рассыпчатая** |  |  | **200,0** | ***4,4*** | ***5,9*** | ***33,6*** | ***255,3*** | 0,1 | 0,0 | 38 | 1,0 | 0,0 | 22 | 47 | 163 | 1,5 |
|  | вода | 120,0 | 120,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая | 50,0 | 50,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 подсолнечное | 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 | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,25 | 0,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4м-2020 | **Котлеты из говядины** |  |  | **100,0** | ***15,0*** | ***12,7*** | ***12,2*** | ***252,8*** | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 18,4 | 18,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Говядина 1 категории | 77,7 | 68,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Соль поваренная йодированная  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 8,8 | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15,2 | 15,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  | **960,0** | **29,25** | **29,3** | **112,4** | **969,4** | **0,53** | **0,7** | **174,38** | **6,10** | **50,9** | **164,3** | **139,7** | **520,2** | **6,40** |