**Примерное меню питания обучающихся (обед)**

***День***: пятница

***Неделя***: вторая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) |  | | | Пищевые вещества | | | | энерг. цен. (ккал) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | | |
|  | Масса порции (г) | | 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 10, неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Пром. | **Икра из баклажанов** |  |  | | **100,0** | | | ***0*** | ***9*** | ***8*** | ***110*** | 0,01 | 0,03 | 0 | 0,3 | 1,0 | 32,0 | 28,0 | 36,0 | | 1,54 |
| 54-6с-2020 | **Суп с рыбными консервами «Сайра»** |  |  | | **250,0** | | | ***39,7*** | ***19,5*** | ***71,8*** | ***154,2*** | 0,1 | 0,4 | 266 | 6,9 | 18 | 399 | 195 | 613 | | 5,7 |
|  | Сайра консервированная | 32,0 | 32,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Крупа рисовая | 4,0 | 4,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | вода | 160,0 | 160,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | картофель | 74,0 | 56,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Масло подсолнечное | 3,0 | 3,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Лук репчатый | 7,6 | 6,4 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Морковь | 16,0 | 12,8 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Лавровый лист | 0,5 | 0,5 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 54-4г-2020 | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | | **200,0** | | | ***10,93*** | ***8,7*** | ***57,06*** | ***379,9*** | 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 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 54-1м-2020 | **Бефстроганов из курицы** |  |  | | **100,0** | | | ***16*** | ***17,3*** | ***4,1*** | ***265,5*** | 0,1 | 0,1 | 21,5 | 2,2 | 2,7 | 13,0 | 17,0 | 160,0 | | 2,0 |
|  | вода | 107,0 | 107,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 4,3 | 4,3 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Филе куриное | 83,6 | 74,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Сметана 20% | 20 | 20 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Лук репчатый | 11,6 | 9,3 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 54-2гн-2020 | **Чай черный байховый с сахаром** |  |  | | **200,0** | | | ***0,3*** | ***0,0*** | ***6,7*** | ***26,4*** | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,08 | 0,03 | 14,1 | 6,4 | 8,3 | | 0,8 |
|  | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | вода | 195,0 | 195,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **хлеб в ассортименте** |  |  | | **60,0** | | | ***4,6*** | ***0,6*** | ***22,9*** | ***115,7*** | 0,1 | 0,04 | 0,0 | 0,96 | 0,0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | | 1,2 |
|  | **Итого за обед** |  |  | | **960,0** | | | **32,33** | **25,5** | **117,66** | **1051,7** | **0,79** | **0,42** | **326,83** | **8,21** | **43,0** | **195,0** | **181,1** | **576,7** | | **13,49** |