**Примерное меню питания обучающихся (обед)**

***День***: понедельник

***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 6, неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **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 |
| 54-8с-2020 | **Суп картофельный с горохом** |  |  | **250,0** | ***7,1*** | | ***4,3*** | ***18,5*** | ***181,1*** | 0,2 | 0,06 | 29,4 | 0,92 | 12,0 | 33,0 | 34,0 | 92,2 | 2,0 |
|  | картофель | 68,0 | 50,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 16,0 | 16,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,0 | 4,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10,0 | 8,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10,0 | 8,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка корень | 2,5 | 2,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон | 130,0 | 130,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-9г-2020 | **Рагу из овощей** |  |  | **200,0** | ***2,9*** | | ***7,4*** | ***15,4*** | ***179,9*** | 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 15% | 22,5 | 22,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 494 | **Птица жаренная** |  |  | **100,0** | ***18,7*** | | ***15,3*** | ***0,6*** | ***245*** | 0,15 | 0,1 | 8,1 | 5,4 | 1,1 | 41,6 | 64,0 | 151,4 | 1,1 |
|  | Куриная голень | 108,0 | 108,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 2,2 | 2,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-5хн-2020 | **компот из кураги** |  |  | **200,0** | ***1,8*** | | ***0,0*** | ***28,6*** | ***121,4*** | 0,01 | 0,07 | 0,0 | 1,11 | 0,4 | 59,3 | 38,9 | 54,0 | 4,5 |
|  | курага | 25,0 | 37,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 202,0 | 202,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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** | **993,9** | **0,48** | **0,45** | **233,0** | **6,22** | **46,25** | **205,0** | **131,2** | **432,2** | **5,76** |