**Примерное меню питания обучающихся (обед)**

***День***: среда

***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 8, неделя 2** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-3з-2020 | **Помидор в нарезке**  |  |  | **100,0** | ***0,4*** | ***0,0*** | ***2,5*** | ***15,5*** | 0,04 | 0,02 | 80,0 | 0,32 | 15,0 | 8,0 | 12,0 | 16,0 | 0,84 |
|  | томат | 64,2 | 60,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-1с-2020 | **Щи из свежей капусты со сметаной** |  |  | **250,0** | ***1,7*** | ***4,9*** | ***5,8*** | ***103,6*** | 0,04 | 0,04 | 95,0 | 0,42 | 29,8 | 44,4 | 15,2 | 35,4 | 0,6 |
|  | вода | 160,0 | 160,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высший сорт | 2,0 | 2,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка корень | 0,5 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,04 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 70,0 | 56,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 20%  | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-6г-2020 | **Рис отварной** |  |  | **200,0** | ***3,6*** | ***5,2*** | ***38,0*** | ***253,5*** | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 0,9 | 0,0 | 17,0 | 12,0 | 54,0 | 0,8 |
|  | вода | 324,0 | 324,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 54,0 | 54,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 6,8 | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-9р-2020 | **Рыба, запеченная в сметанном соусе**  |  |  | **100,0** | ***15,3*** | ***19,9*** | ***4,4*** | ***297,9*** | 0,1 | 0,2 | 116 | 1,0 | 0,0 | 98,0 | 55,0 | 63,0 | 1,0 |
|  | вода | 12,0 | 12,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 7,1 | 7,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 4,7 | 4,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Мука пшеничная высший сорт | 4,4 | 4,4 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Минтай (филе) | 93,6 | 82,8 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Соль поваренная йодированная  | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Сметана 20% | 47,0 | 47,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр российский | 5,7 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|   | **Итого за обед** |  |  | **910,0** | **26,2** | **30,6** | **96,3** | **879,4** | **0,28** | **0,3** | **325,0** | **3,6** | **44,8** | **181,3** | **114,0** | **220,6** | **4,44** |