Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | I день: | Неделя : первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование**  блюда | **Масса**  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом | **200** | 5,97 | 5,5 | 17,1 | 142,4 | 0,9 | 222 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,0 | 78 |  |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 |  | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91,0 | 1,17 | 414 |
|  | ***Итого:*** | **427** | **11,32** | **13,2** | **46,55** | **357,6** | **2,07** |  |
| **2 завтрак** | Сок | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |
|  | ***Итого*** | 100 | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 34 |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной | 200 | 1,6 | 5,4 | 6,9 | 71,0 | 17,7 | 73 |
|  | Плов с мясом птицы | 200 | 20,4 | 18,7 | 33,9 | 386,7 | 0,96 | 321 |
|  | Кисель | **180** | 0,2 | 0,01 | 31,7 | 127,9 | 0,13 | 397 |
|  | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | 1,6 | 0,2 | 10,0 | 48,0 |  |  |
|  | ***Итого:*** | **670** | **24,82** | **27,59** | **93,48** | **714,65** | **23,54** |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток Кефир | **180** | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Печенье | 30 | 2,0 | 4,2 | 21,0 | 131,0 | - |  |
|  | ***Итого:*** | 210 | **7,0** | **9,9** | **28,2** | **132,0** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сырники с морковью | 150 | 21,13 | 17,3 | 31,68 | 367,5 | 1,1 | 247 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |
|  | Чай черный с сахаром | **180** | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |
|  | ***Итого:*** | **420** | **22,28** | **19,3** | **52,47** | **497,75** | **4,97** |  |
| ***Итого за I день:*** | | **1827** | ***63,95*** | ***71,47*** | ***214,86*** | ***1744,4*** | ***33,78*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** | | | | | | | | |