Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | II день: | Неделя: первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование**  блюда | **Масса**  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,5 | 4,1 | 31,0 | 182 | - | 199 |
|  | Какао с молоком | **180** | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,82 | 6,93 | 20,01 | 163 | 0,07 |  |
|  | *Итого:* | 435 | **14,12** | **14,33** | **66,6** | **451** | **1,51** |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный | **100** | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |
|  | ***итого*** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** |  |
| **Обед** | Салат из зеленого горошка |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 2,35 | 3,77 | 13,89 | 107,9 | 6,6 | 88 |
|  | Суфле куриное | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | 0,13 | 310 |
|  | Капуста тушеная | **130** | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 | 200 |
|  | Компот из яблок | **180** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | 1,6 | 0,2 | 10,0 | 48,0 |  |  |
|  | ***Итого :*** | **680** | **19,78** | **25,93** | **70,83** | **619,6** | **8,75** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%-Ряженка | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Плюшка с сахаром | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141 | - | 449 |
|  | ***Итого:*** | 230 | **8,88** | **8,06** | **33,35** | **242** | **1,2** |  |
| **Ужин** |  | 50 | 0,46 | 2,2 | 2,9 | 31,7 | 11,6 | 21 |
|  | Котлета рыбная |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 206 |
|  | Чай черн. с сахаром | **180** | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |
| **Итого:** |  | **480** | **15,59** | **10,62** | **52,32** | **365,9** | **30,02** |  |
| ***Итого за II день*** | | **1905** | ***58,87*** | ***58,58*** | ***240,2*** | ***1719,9*** | ***43,48*** |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** | | | | | | | | |