Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата:** | III день:  | Неделя: первая |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование** блюда | **Масса**порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | 200 | 5,1 | 6,1 | 1,86 | 197 | - | 182 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9  | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4  | 0,30 | 15,0 | 78 | - |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |
|  | ***Итого*** | 417 | **10,43** | **13,8** | **31,31** | **412,2** |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный  | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |
|  |  | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** | ***418*** |
| **Обед**  | Салат из свеклы с солёным огурцом | 50 | 0,72 | 3,05  | 3,34 | 43,7 | 4,25 | 37 |
|  | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 1,9 | 3,8 | 11,6 | 76,4 | 6,6 | 86 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 40/30 | 8,9 | 7,2 | 2,3 | 110,25 | 0,35 | 293 |
|  | Греча отварная | **130** | 7,45 | 5,3 | 32,6 | 211,7 | 0 | 330 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 |
|  | Хлеб ржаной | **15** | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | - |  |
|  | Хлеб пшеничный | **15** | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 |  |  |
|  | ***Итого:*** | 630 | **21,39** | **25,33** | **98,7** | **610,55** | **25,47** |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток-йогурт | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Булочка домашняя | 70 | 5,1 | 8,8 | 37,7 | 250,1 | - |  |
|  | ***Итого:*** | 250 | **10,1** | **13,5** | **44,9** | **351,1** | **1,2** |  |
| **Ужин**  | Омлет натуральный | 80 | 7,5 | 10,0 | 1,0 | 148,0 | 0,15 | 229 |
|  | Рагу из овощей  | 150 | 2,7 | 6,1 | 15,84 | 128,85 | 11,06 | 362 |
|  | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |
|  | Чай черный с сахаром | **180** | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |
|  | ***Итого:*** | **430** | **11,52** | **16,3** | **35,64** | **358,95** | **11,21** |  |
| ***Итого за III день:*** | **1827** | ***53,94*** | ***67,93*** | ***220,65*** | ***1775,2*** | ***39,88***  |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** |