Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | IV день: | Неделя: первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование**  блюда | **Масса**  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 3,2 | 3,9 | 26,0 | 153,0 |  | 182 |
|  | 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 | **12,82** | **14,13** | **61,51** | **422,0** | **1,51** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 100 | **0,3** | **0,3** | **31,0** | **130,0** | **4,2** | 403 |
|  |  | 100 | **0,3** | **0,3** | **31,0** | **130,0** | **4,2** | 403 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат из зеленого горошка | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,5 | 43,7 | 16,2 |  |
|  | Борщ со сметаной | 200 | 1,6 | 5,5 | 9,8 | 104,0 | 8,23 | 63 |
|  | Запеканка картофельная с куриным мясом | 160 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 3,8 | 308 |
|  | Соус сметанный | **30** | 0,4 | 1,5 | 1,8 | 22,2 | 0,01 | 372 |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 |
|  | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |
|  | ***Итого:*** | **630** | **16,15** | **19,78** | **73,6** | **544** | **28,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток-Кефир | **180** | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Булочка ванильная | **50** | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161 | - | 450 |
|  | ***Итого:*** | 230 | **8,95** | **9,76** | **34,44** | **262** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** |  | 50 | 0,6 | 3,05 | 3,3 | 43,2 | 0,24 | 42 |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303 | 0,08 | 203 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |
|  | ***Итого:*** | **410** | **10,3** | **11,92** | **69,13** | **424,65** | **0,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за IV день:*** | | ***1795*** | ***48,52*** | ***55,89*** | ***269,68*** | ***1782,65*** | ***35,95*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** | | | | | | | | |