Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | V день: | Неделя: первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование**  блюда | **Масса**  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив. | 200 | 2,9 | 4,95 | 36,2 | 201,25 |  | 182 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |
|  | *Итого* | 427 | **8,51** | **12,75** | **70,65** | **434,45** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок | 100,0 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |
|  |  | **100,0** | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с морковью | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 34 |
|  | Суп харчо | 200 | 4,2 | 4,45 | 17,9 | 128,3 | 7,6 | 101 |
|  | Котлета из куриного мяса | **70** | 13,1 | 2,9 | 11,0 | 123,4 | - | 322 |
|  | Овощи тушеные в сметанном соусе | **150** | 3,0 | 4,48 | 12,1 | 100,53 | 8,1 | 350/372 |
|  | Компот из яблок | **180** | 0,14 | 0,14 | 21,4 | 87,84 | 1,5 | 390 |
|  | Хлеб ржаной | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 68,2 |  |  |
|  | ***Итого:*** | *700* | **23,58** | **17,45** | **80,1** | **572,17** | **21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Биокефир | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - |  |
|  | ***Итого:*** | 220 | **7,68** | **5,98** | **27,32** | **197,0** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Оладьи с повидлом | 200/30 | 15,3 | 14,19 | 93,1 | 559,1 | 1,6 | **432** |
|  | Чай без сахара | **180** | 0,07 | 0,09 | 0,36 | 2,52 | 0,18 |  |
|  | ***Итого:*** | ***410*** | **15,37** | **14,28** | **93,46** | **561,62** | **1,78** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за V день:*** | | ***1847*** | ***55,64*** | ***50,46*** | ***281,63*** | ***1807,64*** | ***25,98*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** | | | | | | | | |