Утверждаю

Директор МОУСОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата:  | VI день: | Неделя: вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование** блюда | **Масса**порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша «Дружба» молочная с маслом  | 200 | 4,5 | 5 | 31,0 | 187 | 0,19 | 199 |
|  | Какао с молоком | **180** | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |
|  | ***Итого:*** | **420** | **10,98** | **8,7** | **66,5** | **389,0** | **1,63** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 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 |
|  | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,9 | 6,7 | 11,5 | 133,8 | 7,29 | 95 |
|  | Фрикадельки из филе птицы | 50/30 | 14,35 | 1,17 | 6,88 | 95 | - | 325 |
|  | Рис отварной | **150** | 3,6 | 4,3 | 37,5 | 203,55 | - | 330 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |
|  | ***Итого:*** | **690** | **27,93** | **15,59** | **95,25** | **632,2** | **12,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  |  Кефир | **180** | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | **40** | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 |
|  | ***Итого:*** | 220 | **9,9** | **6,33** | **37,6** | **248,28** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники запеченные | 50 | 0,6 | 3,05 | 3,3 | 43,2 | 0,24 | 42 |
|  | Соус молочный сладкий | 150 | 18,1 | 13,1 | 33,56 | 324 | 0,42 | 200 |
|  | Чай с сахаром | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |
|  | ***Итого:*** | **410** | **19,3** | **17,55** | **52,83** | **445,65** | **0,78** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VI день:*** | **1840** | ***68,61*** | ***48,17*** | ***262,3*** | ***1757,53*** | ***18,05*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** |