Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата:  | VII день: | Неделя: вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование** блюда | **Масса**порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Суп вермишелевый молочный с маслом слив. | 200 | 5,75 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,9 | 100 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9  | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |  |
|  | *Итого:* | 435 |  **13,71** | **14,87** | **47,82** | **398,45** | **1,09** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 свеклы с раст. маслом | 50 | 0,7 | 3,1 | 4,2 | 46,95 | 4,75 | 34 |
|  | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 2,1 | 3,8 | 13,5 | 84,2 | 9,6 | 83  |
|  | Печень тушеная в сметане | 40/40 | 10,3 | 5,95 | 7,2 | 122,1 | 23,8 |  |
|  | Макароны отварные | **130** | 4,99 | 3,7 | 22,9 | 143,4 | - | 219 |
|  | Кисель  | **180** | 0,2 | 0,01 | 31,7 | 127,9 | 0,13 | 397 |
|  | Хлеб ржаной | **15** | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | **15** | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |
|  | ***Итого:***  | 670 | **20,48** | **16,89** | **92,1** | **589,15** | **38,28** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток-Ряженка | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Вафли  | 40 | 1,3 | 11,7 | 25,1 | 205,6 | - |  |
|  | *Итого:* | 220 | **6,3** | **17,4** | **32,3** | **306,6** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Рыба запеченная в омлете | 70 | 11,4 | 3,82 | 2,24 | 89,25 | 0,15 | 263 |
|  | Картофельное пюре | **150** | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 206  |
|  | Чай с сахаром | **180** | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |
|  | ***Итого:*** | **480** | **17,14** | **11,48** | **49,17** | **369,4** | **36,08** |  |
| ***Итого за VII день:*** | **1905** | ***58,13*** | ***60,64*** | ***231,49*** | ***1706,0*** | ***78,65*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.***  |