Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | VIII день: | Неделя: вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование**  блюда | **Масса**  порции,  г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром | 200 | 2,0 | 4,0 | 27,0 | 154,0 |  | 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 | - |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |
|  | *Итого:* | *427* | **8,51** | **12,71** | **62,55** | **494,6** | **1,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок | 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 яблоком | **50** | 0,55 | 2,6 | 5,7 | 48,35 | 4,65 | 36 |
|  | Суп картофельный с клецками на кур. бульоне | 200 | 2,7 | 4,8 | 13,7 | 97,3 | 4,6 | 91 |
|  | Курица тушеная в соусе | 70 | 8,7 | 2,7 | 2,8 | 70 | 0,4 | 318 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 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:* | **680** | **21,99** | **15,73** | **92,4** | **594,95** | **10,01** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Сушка | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | - |  |
|  | *Итого:* | 210 | **7,82** | **7,5** | **27,3** | **208,7** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Винегрет | 100 | 2,76 | 11,1 | 16,8 | 189,6 | 20,4 | 46 |
|  | Омлет натуральный | **75** | 7,03 | 9,4 | 0,9 | 119,1 | 0,15 | 229 |
|  | Чай с сахаром | **180** | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |
| **Итого:** |  | **395** | **12,47** | **20,9** | **49,7** | **452,7** | **20,58** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VIII день:*** | | **1812** | ***51,74*** | ***56,84*** | ***242,05*** | ***1793,35*** | ***34,69*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** | | | | | | | | |