Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата:  | IX день:  | Неделя: вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование** блюда | **Масса**порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая | 200 | 4,5 | 4,1 | 31,0 | 182 | 1,95 | 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 | **10,11** | **11,91** | **65,45** | **415,2** | **1,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | **418** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из зеленого горошка | 50 | 0,62 | 0,1 | 5,8 | 26,2  | 2,4 | 42 |
|  | Суп картофельный на курином бульоне | 200 | 2,1 | 3,8 | 13,5 | 84,2 | 9,6 | 83 |
|  | Запеканка капустная с мясом  | **150** | 13,34 | 16,16 | 16,89 | 266 | 35 | 166 |
|  | Кисель  | **180** | 0,2 | 0,01 | 31,7 | 127,9 | 0,13 | 397 |
|  | Хлеб ржаной | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 68,2 |  |  |
|  | ***Итого:***  | 620 | **18,9** | **20,55** | **81,49** | **572,5** | **47,13** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток-Кефир | **180** | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Булочка домашняя | **50** | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | - | 452 |
|  |  | 230 | **8,64** | **11,96** | **34,16** | **280** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  |   | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,3 | 42,95 | 17,5 | 21 |
|  | Вареники ленивые  | 150 | 20,2 | 10,1 | 37,2 | 306,8 | 1,1 | 244 |
|  | Соус молочный сладкий | **50** | 1,0 | 2,3 | 6,6 | 50,75 | 0,15 | 369 |
|  | Чай с сахаром | **180** | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 0,03 | 411 |
|  | ***Итого:*** |  | **21,9** | **14,9** | **60,1** | **448,5** | **18,78** |  |
|  |  | **430** |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого IX за день:*** | **1797** | ***60,27*** | ***53,72*** | ***255,3*** | ***1758,17*** | ***71,06*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.***  |