Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | X 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 сливочным | 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 | - |  |
|  | Масло сливочное | **7** | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |
|  | ***Итого:*** | 427 | **11,1** | **13,71** | **66,55** | **435,2** | **1,63** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 раст. маслом | 50 | 0,6 | 3 | 4,2 | 47,0 | 3,3 | 34 |
|  | Суп картоф. с мясными фрикадельками | 200 | 4,2 | 3,8 | 13,3 | 103,8 | 8,8 | 89 |
|  | **Котлеты рыбные** | 70 | 8,9 | 2,9 | 6,2 | 86,3 | 0,2 | 271 |
|  | Картофельное пюре | **150** | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 18,0 | 339 |
|  | 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* | **19,39** | **14,83** | **81,7** | **541,95** | **30,66** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Биокефир | **180** | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Хлеб пшеничный | **60** | 3,8 | 2,6 | 37,8 | 190 | 0,06 | 441 |
|  | ***Итого:*** | 240 | **8,8** | **8,3** | **45** | **291** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Оладьи с повидлом | 200/30 | 15,3 | 14,19 | 93,1 | 559,1 | 1,6 | 432 |
|  | Чай с молоком | **180** | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 413 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого:*** | 410 | **17,97** | **16,53** | **107,41** | **648,1** | **2,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за X день:*** | | **1857** | ***57,76*** | ***53,57*** | ***310,76*** | ***1958,65*** | ***38,35*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** | | | | | | | | |