Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | XI день: | Неделя: третья |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая с маслом слив. | **200** | 3,2 | 3,9 | 26,0 | 153,0 |  | 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** | **8,81** | **11,71** | **60,45** | **386,2** | **0,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,3 | 43,9 | 17,4 | 21 |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф. | 200 | 1,6 | 6,7 | 6,9 | 71,0 | 17,7 | 73 |
|  | Тефтели мясные | 50/30 | 5,7 | 6,4 | 7,5 | 110 | 0,5 | 303 |
|  | Греча отварная | 130 | 7,5 | 5,3 | 33,5 | 211,25 | - | 330 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |
|  | ***Итого:*** | **670** | **17,88** | **20,26** | **87,4** | **519,4** | **36,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток-кефир | **180** | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,26 | 420 |
|  | Гренка из пшеничного хлеба | **40** | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 |
|  | ***Итого:*** | 220 | **9,9** | **6,33** | **37,6** | **248,28** | **1,26** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  | 50 | 0,4 | 2,6 | 10,2 | 40,95 | 3,5 | 41 |
|  | Сырники запеченные с повидлом | 130 | 18,81 | 12,67 | 30,9 | 309 | 0,40 | 245 |
|  | Чай с сахаром | **180** | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 0,03 | 411 |
|  | ***Итого:*** | **360** | **19,21** | **18,67** | **53,1** | **397,95** | **5,43** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XI день:*** | | **1770** | ***56,3*** | ***57,97*** | ***249,25*** | ***1679,38*** | ***30,95*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** | | | | | | | | |