Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | XII день: | Неделя: третья |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование**  блюда | **Масса**  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша «янтарная» молочная и сл. маслом | 200 | 8,14 | 9,68 | 38,39 | 273 | **1,46** | 194 |
|  | Какао с молоком | **180** | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |  |
|  | ***Итого:*** | 435 | **17,0** | **20,25** | **68,51** | **541,25** | **3,09** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | Огурец соленый | 50 | 0,57 | 0,1 | 2,41 | 12,0 | 15 |  |
|  | Суп гороховый на мясном б-не с гренками | 200/10 | 5,8 | 4,4 | 20,9 | 147,8 | 4,65 | 87 |
|  | Суфле из отварного мяса (куриное) | 70 | 11,97 | 6,2 | 2,14 | 112,0 | 0,03 | 327 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,68 | 118,95 | 15,6 | 339 |
|  | 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** | **23,42** | **15,26** | **78,33** | **544,95** | **35,64** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток -Ряженка | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 |  |  |
|  | ***Итого:*** | 220 | **7,68** | **5,98** | **27,32** | **197** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Оладьи с повидлом | **200/30** | 15,3 | 14,19 | 93,1 | 559,1 | 1,6 | 432 |
|  | Чай с сахаром | **180** | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 0,03 | 411 |
|  | ***Итого:*** | **410** | **15,3** | **14,19** | **105,1** | **607,1** | **10,65** |  |
| ***Итого за XI1 день:*** | | **1835** | ***63,9*** | ***55,68*** | ***289,36*** | ***1932,7*** | ***52,58*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** | | | | | | | | |