Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата:  | XIII день:  | Неделя: третья |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование** блюда | **Масса**порции | 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 |
|  | 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 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |
|  | ***Итого*** | 427 | **7,61** | **11,8** | **61,45** | **387,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко  | 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 маслом растительным | 50 |  0,6 |  3 |  4,2 |  47,0 | 3,3 | 34 |
|  | Свекольник со сметаной | 200 | 2,1 | 5,3 | 11,8 | 105,2 | 7,1  | 64 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200 | 25,0 | 6,8 | 19,9 | 240,9 | 1,8 | 292 |
|  | 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:*** | 660 | **30,29** | **15,43** | **73,5** | **560,7** | **14,76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток- Йогурт | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Печенье  | 35 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - |  |
|  | ***Итого:*** | 215 | **7,1** | **8,4** | **28,5** | **277,8** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  |   | **50** | 0,7  | 3,64 | 4,5 | 43,9 | 16,2 | 21  |
|  | Котлета рыбная любительская | 70 | 9,4 | 2,96 | 7,5 | 94,5 | 2,4 | 272 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,3 | 2,4 | 22,35 | 0,7 | 366  |
|  | Рис отварной | 130 | 3,2 | 4,7 | 31,8 | 181,74 | - | 332 |
|  | Чай с сахаром  | 180 | 0,12 | 0,02 | 12,2 | 49,5 | 2,8 | 412 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |
|  | ***Итого:*** | **490** | **15,7** | **12,98** | **68,6** | **443,19** | **22,0** |  |
| ***Итого за XIII день:*** | **1892** | ***61,2*** | ***48,61*** | ***242,15*** | ***1711,29*** | ***39,96***  |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** |