Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | XIV день: | Неделя: третья |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование**  блюда | **Масса**  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная с маслом сл. | 200 | 7,3 | 6,7 | 35,2 | 230,2 | 3,2 | 183 |
|  | Какао с молоком | **180** | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 |
|  | Бутерброд с сыром и маслом слив. | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | - |
|  | *Итого:* | 435 | **16,16** | **17,27** | **65,35** | **498,25** | **4,83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 зеленого горошка | 50 | 0,74 | 3,0 | 4,5 | 43,7 | 16,2 | 224 |
|  | Суп лапша с курицей | 200 | 1,97 | 4,1 | 9,7 | 85 | 0,4- | 94 |
|  | Голубцы ленивые с кур мясом | **150** | 13,2 | 8,4 | 18,9 | 205,3 | 18,7 | 315 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0,4 | 0,0 | 11,0 | 47 | 0,36 | 394 |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | 30 |  |
|  | *Итого:* | **610** | **18,29** | **15,86** | **54,3** | **432,2** | **35,66** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток-Кефир | **180** | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | **40** | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 |
|  | *Итого:* | 220 | **10,12** | **6,33** | **37,6** | **258,28** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** |  | 50 | 0,5 | 0,3 | 4,6 | 43,55 | 2,9 | 45 |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303 | 0,08 | 203 |
|  | Соус молочный | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,9 | 30,5 | 0,09 | 369 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 0,03 | 411 |
|  | ***Итого:*** | **410** | **10,2** | **9,17** | **70,36** | **425,05** | **3,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XIV день:*** | | ***1775*** | ***55,27*** | ***48,63*** | ***237,71*** | ***1656,18*** | ***46,79*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127руб. 03 коп.*** | | | | | | | | |