Утверждаю

Директор МОУ СОШ №21

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | XV день: | Неделя: третья |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наименование**  блюда | **Масса**  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( | Витамин С | № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным | 200 | 4,5 | 4,1 | 31,0 | 182 | - | 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 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |
|  | ***Итого*** | **427** | **10,11** | **11,91** | **65,45** | **415,2** |  |  |
| **2 завтрак** | Сок | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |
|  | **Итого** | **100** | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 2,3 | 6,02 | 50,05 | 3,36.. | 55 |
|  | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 2,1 | 5,4 | 13,8 | 114 | 9,7 | 82 |
|  | Тефтели из рыбы | **70** | 10,8 | 0,9 | 6,2 | 66,5 | 0,05 | 276 |
|  | Картофельное пюре | **130** | 2,7 | 4,2 | 17,68 | 118,95 | 15,6 | 339 |
|  | Компот из яблок | **180** | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,84 | 1,5 | 390 |
|  | Хлеб ржаной | **15** | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого:*** | ***660*** | **19,13** | **13,27** | **77,8** | **501,94** | **30,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт - Биокефир | **180** | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
|  | Булочка домашняя | **70** | 5,1 | 8,8 | 37,7 | 250,1 | - |  |
|  | ***Итого :*** | **260** | **10,1** | **14,5** | **44,9** | **350,1** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** |  | 50 | 0,7 | 3,64 | 4,5 | 43,9 | 16,2 | 21 |
|  | Котлета куриная |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Греча отварная со слив. маслом |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 48 | 0,03 | 411 |
|  | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого:*** | **460** | ***24,02*** | ***11,65*** | ***70,7*** | ***483,55*** | **4,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XV день:*** | | ***1907*** | ***63,9*** | ***51,33*** | ***268,95*** | ***1793,2*** | ***38,14*** |  |
| ***Стоимость питания на одного ребенка 127 руб. 03 коп.*** | | | | | | | | |