**МЕНЮ на 08 сентября 2022 г**

**Неделя – первая, день –4-ый** 

Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименования блюда** | **Масса порции** | **№ технологической карты** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергет. ценность** |
| **Белки г.** | **Жиры г.** | **Углеводы г.** | **С мг.** |
| **завтрак** | | |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 168 | 6,7 | 6,0 | 30,3 | 0,5 | 202,1 |
| Батон с маслом | 25/5 | 1 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 0 | 102,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 | 1,35 | 1,17 | 20,16 | 0,9 | 96,3 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **9,95** | **11,97** | **63,36** | **1,4** | **401,3** |
| **Второй завтрак** | | |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 399 | 0,5 | 0,1 | 2,94 | 2,01 | 43,06 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |  | **0,5** | **0,1** | **2,94** | **2,01** | **43,06** |
| **обед** | | |  |  |  |  |  |
| Суп с бобовыми на м.бульоне | 180 | 81 | 20,6 | 18,0 | 14,4 | 3,7 | 157,5 |
| Котлета рыбная | 70 | 256 | 14,5 | 7,0 | 3,5 | 0,5 | 105,0 |
| Помидора свеж.(порционно)/картофель отварной | 45/130 | 321 | 0,8/2,5 | 1,3/0,5 | 4,7/19,8 | 0,9/18,0 | 29,2/139,8 |
| Компот из с/фруктов | 180 | 376 | 0 | 0 | 9,7 | 0 | 38,7 |
| Хлеб пшен./хлеб ржаной | 35/40 |  | 2,7/2,5 | 0,2/0,4 | 17,6/16,5 | 0 | 71,4/81,6 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **43,6** | **27,4** | **86,2** | **23,1** | **623,2** |
| **Уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |
| Гребешок с повидлом из дрожжевого теста | **70/15** | 462 | 7,37 | 4,62 | 36,5 | 0 | 342,0 |
| Суп вермишелевый молочный | 200 | 93 | 5,03 | 4,32 | 19,16 | 0,88 | 124,0 |
| Час с сахаром/хлеб | 180/10 | 392 | 0,32/0,75 | 0,11/0,05 | 16,42/5,0 | 3,24/0 | 30,9/23,7 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **13,47** | **9,1** | **77,08** | **4,12** | **520,6** |
| **Стоимость: 124,16 руб.** | **Всего за день:** | | **67,07** | **48,57** | **229,58** | **30,63** | **1588,16** |