**МЕНЮ на 10 ноября 2022 г**

**Неделя – вторая, день – 9-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 овсяная жидкая молочная | **200** | 185 | 6,5 | 6,6 | 25,8 | 0,5 | 189,9 |
| 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: |  |  | **9,75** | **12,57** | **58,86** | **1,4** | **389,1** |
| **Второй завтрак** | | |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 110 | 399 | 1,15 | 0,23 | 11,73 | 4,6 | 49,51 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **1,15** | **0,23** | **11,73** | **4,6** | **49,51** |
| **обед** | | |  |  |  |  |  |
| Суп с крупой и сметаной на м/костном бульоне | 180/8 | 80 | 1,8 | 3,1 | 11,7 | 4,9 | 84,8 |
| Тефтели из говядины | 100 | 287 | 13,5 | 13,4 | 13,4 | 0,7 | 226,8 |
| Салат свекольный | 60 | 33 | 0,5 | 2,5 | 2,8 | 1,3 | 36,0 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 376 | 0 | 0 | 9,7 | 0 | 38,7 |
| Хлеб пшен./хлеб ржаной | 35/35 |  | 3,4/2,5 | 0,3/0,4 | 22,6/16,5 | 0 | 106,5/79,2 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **21,7** | **19,7** | **76,7** | **6,9** | **572,0** |
| **Уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |
| Рыба, запеченная под омлетом | 150 | 249 | 16,91 | 9,65 | 17,74 | 9,73 | 225,2 |
| Кабачковая икра | 55 |  | 0,96 | 3,06 | 4,14 | 23,4 | 48,0 |
| Ватрушка с джемом | 60/15 | 458 | 3,18 | 1,2 | 36,92 | 9,55 | 170,3 |
| Час с сахаром/хлеб | 200/15 | 431 | 0,32/0,75 | 0,11/0,05 | 16,42/5,0 | 3,24/0 | 66,96/23,7 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **22,12** | **14,07** | **80,22** | **45,92** | **534,16** |
| **Стоимость: 176,17 руб.** | **Всего за день:** | | **54,72** | **46,57** | **227,51** | **58,82** | **1544,77** |