**МЕНЮ на 14 ноября 2022 г**

**Неделя – первая, день – 1ый** 

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 «дружба» молочная | 200 | 185 | 6,1 | 6,2 | 32,2 | 0,5 | 209,2 |
| Батон с маслом | 25/5 | 1 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 0 | 102,9 |
| Какао с молоком | 180 | 397 | 3,0 | 3,1 | 14,0 | 0,5 | 107,44 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **11,0** | **14,1** | **59,1** | **1,0** | **419,54** |
| **Второй завтрак** | | |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 399 | 0,12 | 0,12 | 11,9 | 2,44 | 51,67 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **0,12** | **0,12** | **11,9** | **2,44** | **51,67** |
| **обед** | | |  |  |  |  |  |
| Суп на курином бульоне с вермишелью | 180 | 82 | 2,0 | 1,2 | 14,0 | 4,5 | 81,1 |
| Жаркое с мясом птицы | 150 | 276 | 2,1 | 3,7 | 16,4 | 8,8 | 107,5 |
| Салат из свеклы | 60 | 33 | 0,5 | 2,5 | 2,8 | 1,3 | 36,0 |
| Отвар шиповника | 180 | 398 | 0,4 | 0,2 | 14,8 | 44,0 | 69,0 |
| 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: |  |  | **10,9** | **8,3** | **87,1** | **58,6** | **479,3** |
| **Уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | **110** | 215 | 10,8 | 11,6 | 2,1 | 0,2 | 155,6 |
| Капуста тушеная/ хлеб | 130/10 | 336 | 3,81/1,3 | 6,19/0,2 | 16,95/8,5 | 26,14/0 | 114,08/40,8 |
| пряники | 30 |  | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 0 | 109,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 393 | 0,1 | 0 | 9,9 | 1 | 40,8 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **16,81** | **21,19** | **59,95** | **27,34** | **461,08** |
| **Стоимость: 106,76 руб.** | **Всего за день:** | | **38,83** | **43,71** | **218,05** | **89,38** | **1411,59** |