**МЕНЮ на 20 октября 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: |  |  | **8,95** | **11,97** | **53,36** | **1,4** | **401,3** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| яблоко | 90 | 368 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10,0 | 47,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **10,0** | **47,0** |
| **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп с бобовыми на тушенке | 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 |
| картофель отварной | 150 | 321 | 2,5 | 0,5 | 19,8 | 18,0 | 139,8 |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 13 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 6,6 | 56,96 |
| Компот из с/фруктов | 180 | 376 | 0 | 0 | 9,7 | 0 | 38,7 |
| Хлеб пшен./хлеб ржаной | 30/40 |  | 2,7/2,5 | 0,2/0,4 | 17,6/16,5 | 0 | 71,4/81,6 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **42,3** | **31,18** | **83,8** | **28,8** | **650,96** |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |
| Гребешок с творогом из дрожжевого теста | **60/20** | 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 |
| Кисло-молочный «Снежок» | 120 | 401 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 1,3 | 86,4 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **16,0** | **11,94** | **70,66** | **2,18** | **552,4** |
| **Стоимость: 147,52 руб.**  | **Всего за день:** | **67,65** | **55,49** | **217,62** | **42,38** | **1651,66** |