**МЕНЮ на 21 ноября 2022 г**

**Неделя – вторая, день –6-ой** 

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 пшенная молочная | 200 | 168 | 7,3 | 8,2 | 34,6 | 0,5 | 241,3 |
| 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: |  |  | **10,55** | **14,17** | **67,66** | **1,4** | **440,5** |
| **Второй завтрак** | | |  |  |  |  |  |
| яблоко | 85 | 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** | | |  |  |  |  |  |
| Рассольник на курином бульоне | 180 | 76 | 7,1 | 8,4 | 11,8 | 4,9 | 151,6 |
| Суфле из мяса птицы с рисом | 100 | 311 | 16,86 | 7,6 | 4,54 | 27,19 | 152,25 |
| Пюре свекольное | 100 | 325 | 1,4 | 3,7 | 7,9 | 3,6 | 70,4 |
| Компот из кураги | 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: |  |  | **31,26** | **20,4** | **73,04** | **35,65** | **598,65** |
| **Уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |
| Картофель отварной | **130** | 318 | 2,3 | 4,1 | 19,1 | 9,7 | 123,1 |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 13 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 6,6 | 56,96 |
| Чай с сахаром | 200 | 392 | 0 | 0 | 9,7 | 0 | 38,7 |
| Яйцо вареное ½ шт. | 20 | 213 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 0 | 31,5 |
| хлеб | 20 |  | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 0 | 47,4 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **6,85** | **11,58** | **41,25** | **16,3** | **297,66** |
| **Стоимость: 144,16 руб.** | **Всего за день:** | | **49,06** | **46,55** | **191,75** | **63,35** | **1383,81** |