**МЕНЮ на 22 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 |
| Час с сахаром | 180 | 392 | 0,32 | 0,11 | 16,42 | 3,24 | 30,9 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **8,92** | **10,91** | **59,62** | **3,74** | **335,9** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Йогурт питьевой | 95 | 401 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 1,3 | 86,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |  | **3,6** | **3,0** | **15,0** | **1,3** | **86,4** |
| **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 |
| сол.огурец(порционно)/картофель отварной | 35/130 | 321 | 0,2/2,5 | 0/0,5 | 0,5/19,8 | 1,5/18,0 | 3,9/139,8 |
| 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: |  |  | **43,0** | **26,1** | **82,0** | **23,7** | **597,9** |
| **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 |
| Кофейный напиток с молоком | 180/10 | 395 | 1,35/0,7 | 1,17/0,05 | 20,16/5,0 | 0,9/0 | 96,3/23,7 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **14,45** | **10,16** | **80,82** | **1,78** | **586,0** |
| **Стоимость: 124,16 руб.**  | **Всего за день:** | **69,97** | **50,17** | **237,44** | **30,52** | **1606,2** |