**МЕНЮ на 28 сентября 2022 г**

**Неделя – вторая, день – 8-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** |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом | 140/30 | 236 | 21,5 | 15,4 | 20,7 | 0,2 | 317,2 |
| Батон с маслом | 25/5 | 1 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 0 | 102,9 |
| Какао с молоком | 200 | 397 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 0,6 | 108,9 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **27,0** | **23,9** | **48,5** | **0,8** | **529,0** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| яблоко | 100 | 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** |  |  |  |  |  |
| Борщ на тушенке со сметаной | 180/5,25 | 55 | 6,2 | 6,5 | 13,0 | 9,4 | 137,9 |
| Котлета рыбная | 70 | 227 | 12,7 | 12,1 | 2,8 | 0,8 | 170,5 |
|  Салат из свежего огурца и помидоры/макароны отварные | 60/130 | 31/204 | 4,6/0,5 | 3,94/5,08 | 26,2/2,3 | 0/6,6 | 56,96/159,27 |
| Отвар шиповника | 180 | 398 | 0,4 | 0,2 | 14,8 | 44,0 | 69,0 |
| Хлеб пшен./хлеб ржаной | 35/25 |  | 2,7/1,65 | 0,2/0,2 | 17,6/10,6 | 0 | 82,9/51,0 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **28,75** | **28,22** | **87,5** | **60,8** | **727,53** |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное ½ шт./овощи тушеные | **20/150** | **213/137** | 2,55/3,1 | 2,3/5,0 | 0,15/17,9 | 0/0,1 | 31,5/130,9 |
| Бутерброд с сыром | 25/7,5 | 3 | 4,5 | 6,4 | 10,7 | 0,1 | 118,7 |
| Чай сладкий | 200 | 392 | 0 | 0 | 9,7 | 0 | 38,7 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **10,15** | **13,7** | **38,45** | **0,2** | **319,8** |
| **Стоимость: 152,48 руб.**  | **Всего за день:** | **66,3** | **66,22** | **184,25** | **71,8** | **1623,33** |