**МЕНЮ на 28 октября 2022 г**

**Неделя – вторая, день –10 -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 рисовая молочная | 200 | 184 | 5,1 | 7,4 | 32,3 | 0,5 | 218,0 |
| Батон с маслом, сыром | 25/5/7,5 | 3 | 5,8 | 7,8 | 15,4 | 0,1 | 155,7 |
| Какао с молоком | 180 | 397 | 3,0 | 3,1 | 14,0 | 0,5 | 96,7 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **13,9** | **18,3** | **61,7** | **1,1** | **470,4** |
| **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** | | |  |  |  |  |  |
| Свекольник со сметаной на курином бульоне | 180/5 | 58 | 2,23 | 3,02 | 10,87 | 7,2 | 79,9 |
| Жаркое с мясом птицы | 150 | 276 | 2,1 | 3,7 | 16,4 | 8,8 | 107,5 |
| Свежий огурец порционно | 25 |  | 0,25 | 2,54 | 1,65 | 3,3 | 17,2 |
| Компот из сухофруктов | 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: |  |  | **10,48** | **9,96** | **77,72** | **19,3** | **429,0** |
| **Уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная со сметанным соусом | 150/20 | 235 | 20,9 | 16,1 | 15,7 | 0,2 | 305,4 |
| печенье | 20 |  | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 0 | 125,1 |
| Кисло- молочный «Снежок» | 200 | 401 | 7,2 | 6,0 | 30,0 | 2,6 | 172,8 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **30,4** | **25,0** | **68,0** | **2,8** | **603,3** |
| **Стоимость: 145,19 руб.** | **Всего за день:** | | **55,1** | **53,66** | **217,22** | **33,2** | **1549,7** |