**МЕНЮ на 01 ноября 2022 г**

**Неделя – первая, день – 2-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 кукурузная молочная | 200 | 185 | 6,5 | 6,4 | 30,3 | 1,5 | 205,5 |
| 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: |  |  | **9,75** | **12,37** | **63,36** | **2,4** | **404,7** |
| **Второй завтрак** | | |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 110 | 399 | 1,15 | 0,23 | 11,73 | 4,6 | 49,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |  | **1,15** | **0,23** | **11,73** | **4,6** | **49,51** |
| **обед** | | |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный | 180 | 87 | 7,0 | 4,1 | 11,2 | 4,3 | 110,9 |
| Котлета из говядины | 70 | 282 | 13,1 | 11,9 | 10,3 | 0 | 199,9 |
| Салат из соленых огурцов/макароны отварные | 50/130 | 19/204 | 1,34/4,6 | 2,54/3,94 | 1,29/26,2 | 2,99/0 | 33,37/159,27 |
| 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: |  |  | **31,94** | **27,18** | **97,79** | **7,29** | **727,84** |
| **Уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |
| Булочка домашняя | **60** | 473 | 6,1 | 2,6 | 37,9 | 0,1 | 199,9 |
| Сосиска/ пюре свекольное | 40/130 | 9/325 | 5,12/1,4 | 3,11/3,7 | 0,6/7,9 | 0/3,7 | 103/70,4 |
| Час с сахаром/хлеб | 200/10 | 431 | 0,32/0,75 | 0,11/0,05 | 16,42/5,0 | 3,24/0 | 66,96/23,7 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **27,33** | **9,57** | **67,82** | **7,04** | **463,96** |
| **Стоимость: 142,95 руб.** | **Всего за день:** | | **70,17** | **49,35** | **240,7** | **21,33** | **1646,01** |