**МЕНЮ на 07 сентября 2022 г**

**Неделя – первая, день – 3-ий** 

 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 со сметанным соусом | 140/25 | 235 | 20,9 | 16,1 | 15,7 | 0,2 | 305,4 |
| 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 | 0,8 | 108,9 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **26,4** | **24,6** | **43,5** | **1,0** | **517,2** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Йогурт питьевой | 85 | 401 | 1,8 | 1,35 | 2,7 | 0,65 | 73,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |  | **1,8** | **1,35** | **2,7** | **0,65** | **73,44** |
| **обед** |  |  |  |  |  |
| Щи со сметаной на м/к бульоне | 180/5 | 67 | 6,7 | 9,7 | 6,6 | 9,2 | 143,8 |
| Плов с отварной говядины  | 180 | 304 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 0,8 | 342,0 |
| Салат из свежего огурца и помидоры | 60 | 32 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 9,5 | 56,96 |
| Сок фруктовый | 150 | 399 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 3,02 | 64,6 |
| Хлеб пшен./хлеб ржаной | 20/20 |  | 0,75/1,25 | 0,1/0,2 | 10,0/8,25 | 0 | 47,4/39,6 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **27,41** | **28,53** | **71,46** | **22,52** | **694,36** |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | **200** | 185 | 6,5 | 6,6 | 25,8 | 0,5 | 189,9 |
| Бутерброд с сыром /пряник | 20/2,5/7,5/30 | 3 | 4,5/1,8 | 6,4/1,4 | 10,7/22,5 | 0,1/0 | 118,7/109,8 |
| Чай с молоком | 200 | 394 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 0,5 | 98,1 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **15,7** | **17,6** | **73,4** | **1,1** | **516,5** |
| **Стоимость: 157,18 руб.**  | **Всего за день:** | **71,31** | **72,08** | **191,06** | **25,27** | **1801,5** |