**МЕНЮ на 11 ноября 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 | 25/5/9 | 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** | | |  |  |  |  |  |
| 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** | | |  |  |  |  |  |
| Свекольник со сметаной на курином бульоне | 180/6 | 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 |
| Салат из соленого огурца | 50 | 19 | 1,34 | 2.54 | 1,29 | 2,99 | 33,37 |
| 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: |  |  | **11,57** | **9,96** | **77,36** | **18,99** | **445,17** |
| **Уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная со сметанным соусом | 150/30 | 235 | 20,9 | 16,1 | 15,7 | 0,2 | 305,4 |
| пряники | 25 |  | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 0 | 125,1 |
| Кисло- молочный варенец | 150 | 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: 149,39 руб.** | **Всего за день:** | | **57,02** | **53,49** | **218,79** | **27,49** | **1568,38** |