**МЕНЮ на 16 сентября 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 |
| Салат из свежих огурца и помидоры | 60 | 31 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 6,6 | 56,96 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 376 | 0 | 0 | 9,7 | 0 | 38,7 |
| Хлеб пшен./хлеб ржаной | 35/40 |  | 2,7/2,5 | 0,2/0,4 | 17,6/16,5 | 0 | 82,9/79,2 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **10,03** | **12,4** | **73,37** | **22,6** | **445,16** |
| **Уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная со сметанным соусом | 150/20 | 235 | 20,9 | 16,1 | 15,7 | 0,2 | 305,4 |
| хлеб | 20 |  | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 0 | 47,4 |
| Йогурт питьевой | 185 | 401 | 4,6 | 3,46 | 6,9 | 1,66 | 110,4 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **27,0** | **19,66** | **32,6** | **1,86** | **461,2** |
| **Стоимость: 159,07 руб.** | **Всего за день:** | | **51,33** | **50,76** | **177,47** | **35,56** | **1423,36** |