**МЕНЮ на 16 ноября 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 | 140/30 | 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** |  |  |  |  |  |
| яблоко | 80 | 368 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **10,0** | **47,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |
| Щи со сметаной на м/к бульоне | 180/6,5 | 67 | 6,7 | 9,7 | 6,6 | 9,2 | 143,8 |
| Плов с отварной говядины  | 150 | 304 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 0,8 | 342,0 |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 13 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 6,6 | 56,96 |
| Компот из сухофруктов (курага) | 180 | 376 | 0 | 0 | 9,7 | 0 | 38,7 |
| Хлеб пшен./хлеб ржаной | 35/40 |  | 3,4/2,5 | 0,3/0,4 | 22,6/16,5 | 0 | 106,5/79,2 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **31,01** | **28,98** | **92,26** | **16,6** | **797,46** |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | **200** | 185 | 6,5 | 6,6 | 25,8 | 0,5 | 189,9 |
| Бутерброд с сыром  | 20/3/9 | 3 | 4,5 | 6,4 | 10,7 | 0,1 | 118,7 |
| Чай с молоком | 200 | 394 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 0,5 | 98,1 |
| пряники | 35 |  | 1,4 | 1,4 | 22,5 | 0 | 109,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |  | **15,3** | **17,6** | **73,4** | **1,1** | **516,5** |
| **Стоимость: 186,66 руб.**  | **Всего за день:** | **73,11** | **71,58** | **218,96** | **28,1** | **1878,16** |