**МЕНЮ на 19 сентября 2022 г**

**Неделя – первая, день – 1ый** 

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 «дружба» молочная | 200 | 185 | 6,1 | 6,2 | 32,2 | 0,5 | 209,2 |
| Батон с маслом | 25/5 | 1 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 0 | 102,9 |
| Какао с молоком | 180 | 397 | 3,0 | 3,1 | 14,0 | 0,5 | 107,44 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **11,0** | **14,1** | **59,1** | **1,0** | **419,54** |
| **Второй завтрак** | | |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 399 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 2,0 | 43,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |  | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **2,0** | **43,0** |
| **обед** | | |  |  |  |  |  |
| Суп на курином бульоне с вермишелью | 180 | 82 | 2,0 | 1,2 | 14,0 | 4,5 | 81,1 |
| 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 | 35/25 |  | 2,7/2,5 | 0,2/0,4 | 17,6/16,5 | 0 | 82,9/79,2 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **9,8** | **10,4** | **76,5** | **19,9** | **446,36** |
| **Уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | **110** | 215 | 10,8 | 11,6 | 2,1 | 0,2 | 155,6 |
| Капуста тушеная/ хлеб | 130/20 | 336 | 3,81/1,3 | 6,19/0,2 | 16,95/8,5 | 26,14/0 | 114,08/40,8 |
| Чай с сахаром/ пряники | 200/30 | 392 | 0/1,8 | 0/1,4 | 11,3/22,5 | 0 | 45,3/109,8 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **17,71** | **19,19** | **61,35** | **26,34** | **465,58** |
| **Стоимость: 121,74 руб.** | **Всего за день:** | | **39,01** | **43,79** | **207,05** | **49,24** | **1374,48** |