**МЕНЮ на 20 сентября 2022 г**

**Неделя – первая, день – 2-ой** 

 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 кукурузная молочная | 200 | 185 | 6,5 | 6,4 | 30,3 | 1,5 | 205,5 |
| Батон с маслом | 25/5 | 1 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 0 | 102,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 | 1,35 | 1,17 | 20,16 | 0,9 | 96,3 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **9,75** | **12,37** | **63,36** | **2,4** | **404,7** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 115 | 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** |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный | 180 | 87 | 7,0 | 4,1 | 11,2 | 4,3 | 110,9 |
| Котлета из говядины  | 70 | 282 | 13,1 | 11,9 | 10,3 | 0 | 199,9 |
| Салат из свежих помидоров/макароны отварные | 50/130 | 31/204 | 0,8/4,6 | 1,3/3,94 | 4,7/26,2 | 2,99/0 | 29,2/159,27 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 376 | 0 | 0 | 9,7 | 0 | 38,7 |
| Хлеб пшен./хлеб ржаной | 35/25 |  | 2,7/1,65 | 0,2/0,2 | 17,6/10,6 | 0 | 82,9/51,0 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **29,85** | **21,6** | **90,3** | **7,39** | **671,87** |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |
| Булочка домашняя | **70** | 473 | 6,1 | 2,6 | 37,9 | 0,1 | 199,9 |
| Сосиска/ пюре свекольное | 45/100 | 9/325 | 5,12/1,4 | 3,11/3,7 | 0,6/7,9 | 0/3,7 | 103/70,4 |
| Час с сахаром/хлеб | 200/10 | 431 | 0,32/0,75 | 0,11/0,05 | 16,42/5,0 | 3,24/0 | 66,96/23,7 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **27,33** | **9,57** | **67,82** | **7,04** | **463,96** |
| **Стоимость: 145,16 руб.**  | **Всего за день:** | **68,08** | **43,77** | **233,21** | **21,43** | **1590,04** |