**МЕНЮ на 22 ноября 2022 г**

**Неделя – вторая, день – 7-0й** 

 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** |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 110 | 215 | 10,8 | 12,4 | 2,1 | 0,2 | 162,7 |
| Кабачковая икра | 60 |  | 0,96 | 3,06 | 4,14 | 23,4 | 48,0 |
| Батон с маслом | 25/5 | 1 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 0 | 102,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 395 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 1,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **15,16** | **21,56** | **41,54** | **24,6** | **420,6** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 115 | 399 | 0,1 | 0,1 | 9,92 | 2,03 | 43,06 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |  | **0,1** | **0,1** | **9,92** | **2,03** | **43,06** |
| **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп овощной с зел.горошком на м.костном бул. | 180 | 78 | 1,4 | 2,5 | 7,4 | 6,5 | 58,5 |
| Гуляш из отварного мяса/ картофельное пюре | 130/70 | 227/321 | 12,7/2.5 | 12,1/0,5 | 2,8/19.8 | 0.8/18,0 | 170,5/94.0 |
| 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 | 35/50 |  | 3,4/3,3 | 0,3/0,4 | 22,6/21,2 | 0 | 106,5/102,0 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **25,54** | **18,34** | **84,79** | **28,29** | **603,57** |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая вязкая | **200** | 168 | 6,0 | 5,6 | 29,4 | 0 | 192,0 |
| Сдоба обыкновенная | **60** | 466 | 5,7 | 3,6 | 37,2 | 0 | 205,0 |
| Чай с молоком | 180 | 394 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 0,5 | 98,1 |
| яблоко | 60 | 368 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10,0 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **15,0** | **12,8** | **90,8** | **10,5** | **542,1** |
| **Стоимость: 164,15 руб.**  | **Всего за день:** | **55,8** | **52,8** | **227,05** | **65,42** | **1609,33** |