**МЕНЮ на 23 сентября 2022 г**

**Неделя – первая, день –5-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 ячневая молочная | 200 | 185 | 5,9 | 7,5 | 27,6 | 0,5 | 202,3 |
| Батон с маслом, сыром | 25/5/ 7,5 | 3 | 5,7 | 9,3 | 15,4 | 0,1 | 169,0 |
| Чай с сахаром | 180 | 392 | 0,32 | 0,11 | 16,42 | 3,24 | 30,9 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **11,92** | **16,91** | **59,42** | **3,84** | **402,2** |
| **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** |  |  |  |  |  |
| Бульон куриный с гренками. | 180/45 | 81 | 12,6 | 10,3 | 17,6 | 3,7 | 212,8 |
| Кнели из мяса кур | 80 | 312 | 14,1 | 16,3 | 5,3 | 0,6 | 223,8 |
| овощи тушеные | 150 | 137 | 1,55 | 2,5 | 8,95 | 7,45 | 65,15 |
| Сок фруктовый | 145 | 399 | 0,9 | 0 | 18,7 | 3,60 | 77,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |  | **29,15** | **29,1** | **50,55** | **15,35** | **579,15** |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога со сметанным соусом | **140/30** | 235 | 20,9 | 16,1 | 15,7 | 0,2 | 305,4 |
| Какао с молоком | 180 | 397 | 3,0 | 3,1 | 14,0 | 0,5 | 96,7 |
| пряники | 30 |  | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 0 | 109,8 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **25,7** | **20,6** | **52,2** | **0,7** | **470,4** |
| **Стоимость: 137,63 руб.**  | **Всего за день:** | **67,17** | **67,01** | **171,97** | **29,89** | **1498,75** |