**МЕНЮ на 23 ноября 2022 г**

**Неделя – вторая, день – 8-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** |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом | 140/30 | 236 | 21,5 | 15,4 | 20,7 | 0,2 | 317,2 |
| 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 | 0,6 | 108,9 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **27,0** | **23,9** | **48,5** | **0,8** | **529,0** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Кисло- молочный продукт Варенец | 120 | 401 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 1,3 | 86,4 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **3,6** | **3,0** | **15,0** | **1,3** | **86,4** |
| **обед** |  |  |  |  |  |
| Борщ на м/к бул. со сметаной | 180/6 | 55 | 6,2 | 6,5 | 13,0 | 9,4 | 137,9 |
| Котлета рыбная | 70 | 227 | 12,7 | 12,1 | 2,8 | 0,8 | 170,5 |
| Салат из соленого огурца /макароны отварные | 50/130 | 19/204 | 1,34/0,5 | 2,54/5,08 | 1,29/2,3 | 2,99/6,6 | 33,37/159,27 |
| Отвар шиповника | 180 | 398 | 0,4 | 0,2 | 14,8 | 44,0 | 69,0 |
| Хлеб пшен./хлеб ржаной | 35/35 |  | 3,4/2,5 | 0,3/0,4 | 22,6/16,5 | 0 | 106,5/79,2 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **27,04** | **27,12** | **73,29** | **63,79** | **755,74** |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |
| Рагу овощное | **150** | **137** | 3,1 | 5,0 | 72,5 | 0,1 | 130,3 |
| сосиска. | **45** | **325** | 5,12 | 3,11 | 0,6 | 0 | 103,0 |
| Бутерброд с сыром | 15/3/9 | 3 | 4,5 | 6,4 | 10,7 | 0,1 | 118,7 |
| Час с сахаром и лимоном/хлеб | 200/15 | 393 | 0,1/0,75 | 0/0,05 | 9,9/5,0 | 1,0/0 | 40,8/23,7 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **13,57** | **14,56** | **98,7** | **1,2** | **316,5** |
| **Стоимость: 189,90 руб.**  | **Всего за день:** | **71,21** | **68,58** | **235,49** | **67,09** | **1687,64** |