**МЕНЮ на 29 сентября 2022 г**

**Неделя – вторая, день – 9-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** |  |  |  |  |  |
| Рыба, запеченная под омлетом | 150 | 249 | 16,91 | 9,65 | 17,74 | 9,73 | 225,2 |
| Батон с маслом | 30/5 | 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: |  |  | **20,31** | **15,75** | **53,04** | **10,73** | **435,1** |
| **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** |  |  |  |  |  |
| Суп с крупой и сметаной на м/костном бульоне | 180/8 | 80 | 1,8 | 3,1 | 11,7 | 4,9 | 84,8 |
| Тефтели из говядины | 100 | 287 | 13,5 | 13,4 | 13,4 | 0,7 | 226,8 |
| 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 | 40/40 |  | 3,4/2,5 | 0,3/0,4 | 22,6/16,5 | 0 | 106,5/79,2 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **21,7** | **22,28** | **76,2** | **12,2** | **592,96** |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная жидкая молочная | **200** | 185 | 6,5 | 6,6 | 25,8 | 0,5 | 189,9 |
| Ватрушка с творогом | 60/20 | 458 | 3,18 | 1,2 | 36,92 | 9,55 | 170,3 |
| варенец | 130 | 401 | 3,6 | 2,7 | 5,4 | 1,4 | 86,1 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **13,28** | **10,5** | **68,12** | **11,45** | **446,3** |
| **Стоимость: 168,00 руб.**  | **Всего за день:** | **55,69** | **48,93** | **207,16** | **44,38** | **1521,36** |