**МЕНЮ на 30 сентября 2022 г**

**Неделя – вторая, день –10 -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 рисовая молочная | 200 | 184 | 5,1 | 7,4 | 32,3 | 0,5 | 218,0 |
| Батон с маслом, сыром | 25/5/7,5 | 3 | 5,8 | 7,8 | 15,4 | 0,1 | 155,7 |
| Какао с молоком | 180 | 397 | 3,0 | 3,1 | 14,0 | 0,5 | 96,7 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **13,9** | **18,3** | **61,7** | **1,1** | **470,4** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 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** |  |  |  |  |  |
| Свекольник со сметаной на курином бульоне | 180/5 | 58 | 2,23 | 3,02 | 10,87 | 7,2 | 79,9 |
| Жаркое с мясом птицы | 150 | 276 | 2,1 | 3,7 | 16,4 | 8,8 | 107,5 |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 13 | 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: |  |  | **10,73** | **12,4** | **78,37** | **22,6** | **468,76** |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная со сметанным соусом | 150/20 | 235 | 20,9 | 16,1 | 15,7 | 0,2 | 305,4 |
| пряники | 30 |  | 1,4 | 1,4 | 22,5 | 0 | 109,8 |
| Чай с молоком | 200 | 394 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 0,5 | 98,1 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **25,2** | **20,7** | **52,6** | **0,7** | **513,3** |
| **Стоимость: 137,46 руб.**  | **Всего за день:** | **49,93** | **51,5** | **202,59** | **26,43** | **1495,52** |