|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **9 октября 2023 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 10 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-****ник****рецеп-****тур** | **№****техн.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** | **Вита-****мин****С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-****воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0,6 |  | 5,6 | 26 | 1 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,9 | 20,6 | 2,6 | 255 | 0,2 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 |  |  | 9,8 | 40 | 0,7 |
| 2008 |  | Батон нарезной | 35 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83 | 0 |
| **Итого** | **432** | **18,3** | **21** | **35,2** | **404** | **1,9** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 100 |  |  | 12,1 | 48 | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  | **12,1** | **48** | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 9,7 | 10,7 | 14,6 | 194 | 3,9 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 2,9 | 18,5 | 111 | 8,9 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 13,2 | 7,6 | 2,9 | 137 | 0,4 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,3 | 84 | 1,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0 |
| **Итого** | **615** | **28** | **21,6** | **71,1** | **597** | **14,6** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 167 | 0 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94 | 0,9 |
| **Итого** | **220** | **8** | **8,3** | **38,1** | **261** | **0,9** |
| **Всего** | **54,3** | **50,9** | **156,5** | **1310** | **17,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.