|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 марта 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 | | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ЯЙЦОМ | | | | 150 | | 8,7 | | 9,6 | | | 24,7 | 220 | 0 |
| 2008 | |  | Батон нарезной | | | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 | |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,7 | | |  | 43 | 0 |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 185/5 | | 0,2 | | 0,1 | | | 15 | 60 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **385** | | **12,1** | | **14,8** | | | **59,3** | **418** | **0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ЯБЛОКО | | | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | | 9,9 | 47 | 10,1 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,4** | | **0,4** | | | **9,9** | **47** | **10,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 74 | РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | | | | 200 | | 5,7 | | 6,1 | | | 11 | 124 | 5,8 |
| 2008 | | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | | | | 120 | | 2,7 | | 8,4 | | | 19,9 | 166 | 9,1 |
| 2008 | | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | | | | 80 | | 15,7 | | 0,9 | | | 0,5 | 73 | 0,5 |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | | 0,6 | | 0,1 | | | 31,7 | 131 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 35 | | 2,4 | | 0,3 | | | 15,1 | 73 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **635** | | **27,1** | | **15,8** | | | **78,2** | **567** | **15,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | 60 | | 0,8 | | 4,3 | | | 5 | 62 | 2,5 |
| 2012 | | 399 | СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 180 | | 0,9 | | 0,2 | | | 17,7 | 75 | 1,4 |
| 2008 | |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | | | | 20 | | 1,6 | | 0,2 | | | 9,8 | 48 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **260** | | **3,3** | | **4,7** | | | **32,5** | **185** | **3,9** |
| **Всего** | | | | | | | | | **42,9** | | **35,7** | | | **179,9** | **1217** | **29,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.