|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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 МЯСНОМБУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 200 | 5,7 | 6,1 | 11 | 124 | 5,8 |
| 2008 | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ ВСОУСЕ | 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. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.