|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 ноября 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 150 | | 14,7 | | 20,1 | | | 2,7 | 250 | 0,2 |
| 2008 | |  | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | | | | 50 | | 0,5 | | 1,4 | | | 4,2 | 33 | 2 |
| 2012 | | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 5,1 | | 4,3 | | | 17,7 | 131 | 0,9 |
| 2008 | |  | Батон нарезной | | | | 35 | | 2,9 | | 0,4 | | | 17,5 | 85 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **415** | | **23,2** | | **26,2** | | | **42,1** | **499** | **3,1** |
| **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 | | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ и СМЕТАНОЙ | | | | 200 | | 5,7 | | 9,7 | | | 7,6 | 144 | 10 |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 130 | | 2,7 | | 4,3 | | | 18,6 | 125 | 9 |
| 2008 | | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | | | | 70/30 | | 18,5 | | 8,5 | | | 2,8 | 185 | 14,2 |
| 2008 | |  | Хлеб ржаной | | | | 35 | | 2,4 | | 0,3 | | | 15,1 | 73 | 0 |
| 2008 | | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 10,2 | 42 | 0,8 |
| **Итого** | | | | | | | **645** | | **29,4** | | **22,9** | | | **54,3** | **569** | **34** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 204 | КОТЛЕТЫ МАННЫЕ | | | | 100 | | 3,1 | | 4,5 | | | 25,8 | 155 | 0 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ | | | | 150 | | 0,1 | | 0,1 | | | 20,9 | 85 | 1,5 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **3,2** | | **4,6** | | | **46,7** | **240** | **1,5** |
| **Всего** | | | | | | | | | **56,2** | | **54,1** | | | **153** | **1355** | **48,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.