|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **14 сентября 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 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 22,5 | 15,9 | 33,7 | 375 | 0,3 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,4 | 18,3 | 109 | 0,5 |
| 2008 |  | Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,3 | 4,2 |  | 51 | 0 |
| **Итого** | **405** | **32,2** | **22,9** | **71,6** | **630** | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 2 |
| **Итого** | **100** | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43** | **2** |
| **Обед** |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМБУЛЬОНЕ | 200 | 5,6 | 8,1 | 7,4 | 125 | 10,2 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 3,1 | 3,3 | 13,4 | 98 | 27,8 |
| 2012 | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 80 | 13,7 | 9,2 | 8,6 | 174 | 0,1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 73 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 2 |
| **Итого** | **645** | **24,9** | **21** | **72,6** | **583** | **40,1** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 60 | 0,6 |  | 5,3 | 25 | 2,4 |
| 2008 |  | БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| **Итого** | **280** | **3,2** | **0,4** | **34,9** | **159** | **6,4** |
| **Всего** | **60,8** | **44,4** | **189** | **1415** | **49,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.