|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **19 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** |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,5 | 7,2 | 32,5 | 229 | 0,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 |  |  | 13,9 | 55 | 0 |
| 2008 |  | Батон нарезной | 35 | 2,9 | 0,4 | 17,5 | 85 | 0 |
| **Итого** | **425** | **11,4** | **7,6** | **63,9** | **369** | **0,5** |
| **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** |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,5 | 2,8 | 14,9 | 102 | 3,7 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3,2 | 3,9 | 33,5 | 182 | 0 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ | 70 | 9,2 | 17,3 | 10,7 | 234 | 0 |
| 2012 | 376 | Компот из сухофруктов | 180 |  |  | 13,9 | 55 | 0 |
| 2008 |  | Хлеб ржаной | 35 | 2,4 | 0,3 | 15,1 | 73 | 0 |
| **Итого** | **615** | **19,3** | **24,3** | **88,1** | **646** | **3,7** |
| **Полдник** |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,9 | 5,8 | 4,6 | 75 | 6,9 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 65 | 3,02 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| **Итого** | **250** | **4,3** | **6,4** | **36,5** | **222** | **9,92** |
| **Всего** | **35,4** | **38,7** | **198,4** | **1284** | **24,22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.