|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.