|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 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 | | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | | | | 60 | | 0,5 | | 3,3 | | | 4,6 | 52 | 1,6 |
| 2008 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 150 | | 14,4 | | 19,4 | | | 2,7 | 243 | 0,2 |
| 2008 | | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | | | 180/10/7 | |  | |  | | | 9,9 | 40 | 0,8 |
| 2012 | |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | Батон нарезной | | | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | | 19,6 | 95 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **452** | | **18,1** | | **27,2** | | | **36,8** | **467** | **2,6** |
| **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 | | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | | | 200 | | 10 | | 9 | | | 15,5 | 183 | 3,9 |
| 2012 | | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 120 | | 2,5 | | 4,9 | | | 17,2 | 123 | 8,3 |
| 2008 | | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | | | | 80 | | 15,6 | | 0,9 | | | 0,6 | 73 | 0,5 |
| 2012 | | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 21,3 | 88 | 1,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 35 | | 2,3 | | 0,3 | | | 14,8 | 71 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **615** | | **30,5** | | **15,2** | | | **69,4** | **538** | **14,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 30 | | 2,3 | | 2,9 | | | 22,3 | 125 | 0 |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 180 | | 5 | | 4,4 | | | 8,3 | 94 | 0,9 |
| **Итого** | | | | | | | **210** | | **7,3** | | **7,3** | | | **30,6** | **219** | **0,9** |
| **Всего** | | | | | | | | | **56,4** | | **49,8** | | | **146,7** | **1267** | **19,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.