|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 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 | 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 СКАРТОФЕЛЕМ и СМЕТАНОЙ | 200 | 5,7 | 9,7 | 7,5 | 144 | 10 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 4,3 | 18,7 | 126 | 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** | **570** | **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** | **1356** | **48,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.