|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **28 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 | 160 | 24,3 | 17 | 35,2 | 398 | 0,3 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,4 | 18,3 | 109 | 0,5 |
| 2008 |  | Батон нарезной | 35 | 2,9 | 0,4 | 17,7 | 86 | 0 |
| 2012 |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2 | 2,6 |  | 32 | 0 |
| **Итого** | **405** | **32,4** | **22,4** | **71,2** | **625** | **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 | 70 | 12 | 5,2 | 7,4 | 126 | 0,1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 73 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 180 | 0,1 | 0,1 | 25,1 | 102 | 1,8 |
| **Итого** | **615** | **23,2** | **17** | **68,6** | **524** | **39,9** |
| **Полдник** |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 80 | 0,7 | 4 | 6,2 | 66 | 2,3 |
| 2008 |  | БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3 |  |  | 8 | 33 | 0,6 |
| **Итого** | **260** | **2,3** | **4,2** | **24** | **147** | **2,9** |
| **Всего** | **58,4** | **43,7** | **173,7** | **1339** | **45,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.