|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 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 | | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ЯЙЦОМ | | | | 160 | | 9 | | 9,9 | | | 26,3 | 229 | 0 |
| 2008 | |  | Батон нарезной | | | | 35 | | 2,9 | | 0,4 | | | 17,7 | 86 | 0 |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200/10 | | 0,2 | | 0,1 | | | 16,2 | 65 | 0 |
| 2012 | |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 5 | | |  | 45 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **410** | | **12,1** | | **15,4** | | | **60,2** | **425** | **0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ЯБЛОКО | | | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | | 9,8 | 47 | 10 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,4** | | **0,4** | | | **9,8** | **47** | **10** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 74 | РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | | | | 200 | | 5,6 | | 10,7 | | | 10,5 | 163 | 4,1 |
| 2008 | | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | | | | 130 | | 2,9 | | 9,4 | | | 21,3 | 181 | 9,8 |
| 2008 | | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | | | | 70 | | 13,7 | | 0,8 | | | 0,5 | 64 | 0,4 |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 180 | |  | |  | | | 13,6 | 54 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 35 | | 2,4 | | 0,3 | | | 15,3 | 73 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **615** | | **24,6** | | **21,2** | | | **61,2** | **535** | **14,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | | | | 120 | | 1,5 | | 0,1 | | | 13,5 | 62 | 2,3 |
| 2012 | | 399 | СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 100 | | 0,5 | | 0,1 | | | 9,8 | 42 | 0,8 |
| 2008 | |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | | | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | | 14,7 | 71 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **4,4** | | **0,5** | | | **38** | **175** | **3,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | **41,5** | | **37,5** | | | **169,2** | **1182** | **27,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.