|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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 МЯСНОМБУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 200 | 5,6 | 10,7 | 10,5 | 163 | 4,1 |
| 2008 | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ ВСОУСЕ | 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. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.