|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 января 2024 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 180 | 5,3 | 6,2 | 22,7 | 169 | 0,7 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 180/10 |  |  | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 |  | Батон нарезной | 35 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83 | 0 |
| 2012 |  | Сыр порционный | 10 | 2 | 2,6 |  | 32 | 0 |
| **Итого** | **415** | **10,1** | **9,2** | **49,6** | **323** | **0,7** |
| **II Завтрак** |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,3 | 0,1 | 12,9 | 59 | 1,9 |
| **Итого** | **100** | **1,3** | **0,1** | **12,9** | **59** | **1,9** |
| **Обед** |
| 2012 | 57 | Борщ с капустой и картофелем накурином бульоне | 180 | 5 | 7 | 9,1 | 120 | 6,5 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 3,3 | 35,3 | 194 | 0 |
| 2012 | 254 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 70 | 11,8 | 8,9 | 10,1 | 165 | 0,3 |
| 2008 |  | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,2 | 0,1 | 14,8 | 59 | 0 |
| **Итого** | **625** | **24,8** | **19,6** | **84,1** | **609** | **6,8** |
| **Полдник** |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙКАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 3,3 | 5,3 | 55 | 8,8 |
| 2008 |  | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | 0 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94 | 0,9 |
| **Итого** | **250** | **7,3** | **8,3** | **23,9** | **201** | **9,7** |
| **Всего** | **43,5** | **37,2** | **170,5** | **1192** | **19,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.