|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 марта 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 | | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | | | 200 | | 8,8 | | 9,2 | | | 34,7 | 257 | 1,29 |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180/10 | |  | |  | | | 14,6 | 58 | 0 |
| 2008 | |  | Батон нарезной | | | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 | |  | Масло порционное | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **435** | | **12** | | **13,7** | | | **68,9** | **447** | **1,29** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | | | | 100 | | 0,9 | | 10,1 | | | 2,8 | 106 | 11,3 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,9** | | **10,1** | | | **2,8** | **106** | **11,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | 200 | | 6,4 | | 6,9 | | | 15,9 | 151 | 5,5 |
| 2012 | | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 120 | | 5,4 | | 7,7 | | | 35 | 232 | 0 |
| 2012 | | 282 | Котлета куриная рубленная | | | | 80 | | 13,8 | | 9,6 | | | 10,2 | 186 | 0 |
| 2012 | | 376 | Компот из сухофруктов | | | | 180 | |  | |  | | | 14,6 | 58 | 0 |
| 2008 | |  | Хлеб ржаной | | | | 35 | | 2,3 | | 0,3 | | | 14,8 | 71 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **615** | | **27,9** | | **24,5** | | | **90,5** | **698** | **5,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | 100 | | 1,5 | | 10,1 | | | 7,4 | 129 | 11,3 |
| 2012 | | 399 | СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 200 | | 1 | | 0,2 | | | 19,6 | 83 | 1,6 |
| 2008 | |  | БАТОН | | | | 20 | | 1,6 | | 0,2 | | | 9,8 | 48 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **320** | | **4,1** | | **10,5** | | | **36,8** | **260** | **12,9** |
| **Всего** | | | | | | | | | **44,9** | | **58,8** | | | **199** | **1511** | **30,99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.