|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3 ноября 2022 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 |  |  | 13,9 | 55 | 0 |
| 2008 |  | Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 |  | Масло порционное | 5 |  | 4,7 |  | 43 | 0 |
| **Итого** | **435** | **12** | **14,3** | **68,2** | **450** | **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 СМАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,3 | 5,8 | 16,6 | 144 | 5,5 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 120 | 5,5 | 8,7 | 35,2 | 241 | 0 |
| 2012 | 282 | Котлета куриная рубленная | 80 | 13,9 | 10,2 | 10,9 | 194 | 0 |
| 2012 | 376 | Компот из сухофруктов | 180 |  |  | 13,9 | 55 | 0 |
| 2008 |  | Хлеб ржаной | 35 | 2,4 | 0,3 | 15,1 | 73 | 0 |
| **Итого** | **615** | **28,1** | **25** | **91,7** | **707** | **5,5** |
| **Полдник** |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,1 | 7,5 | 129 | 11,4 |
| 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** | **10,5** | **36,9** | **260** | **13** |
| **Всего** | **45** | **59,9** | **199,6** | **1523** | **31,09** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.