|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 января 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 | | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | | | | 200 | | 5 | | 8,1 | | | 27,9 | 205 | 1,29 |
| 2012 | | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 3 | | 2,2 | | | 16,5 | 98 | 0,5 |
| 2008 | |  | БАТОН | | | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 | |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **425** | | **11,2** | | **14,8** | | | **64** | **435** | **1,79** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 180 | | 5 | | 4,4 | | | 8,3 | 94 | 0,9 |
| 2008 | |  | БАТОН | | | | 35 | | 2,6 | | 1 | | | 18 | 92 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **215** | | **7,6** | | **5,4** | | | **26,3** | **186** | **0,9** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 84 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 200 | | 7,3 | | 7,6 | | | 15,4 | 160 | 8,1 |
| 2008 | | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 120 | | 6,8 | | 5,5 | | | 30,9 | 201 | 0 |
| 2012 | | 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | | | | 80 | | 8,6 | | 24,9 | | | 9,7 | 298 | 0,7 |
| 2012 | | 399 | СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 180 | | 0,9 | | 0,2 | | | 17,7 | 75 | 1,4 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 35 | | 2,3 | | 0,3 | | | 14,8 | 71 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **615** | | **25,9** | | **38,5** | | | **88,5** | **805** | **10,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ЙОГУРТ | | | | 100 | | 5 | | 3,2 | | | 8,5 | 87 | 0,6 |
| 2012 | | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | | | | 150 | | 1,8 | | 0,1 | | | 19,2 | 87 | 2,8 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **6,8** | | **3,3** | | | **27,7** | **174** | **3,4** |
| **Всего** | | | | | | | | | **51,5** | | **62** | | | **206,5** | **1600** | **16,29** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.