|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | | | 150 | | 22,2 | | 16,1 | | | 31,6 | 365 | 0,3 |
| 2012 | | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 3,1 | | 2,4 | | | 17,2 | 104 | 0,5 |
| 2008 | |  | Батон нарезной | | | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 | |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 15 | | 3,2 | | 4,1 | | |  | 50 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **31,7** | | **23** | | | **68,4** | **614** | **0,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 100 | | 0,5 | | 0,1 | | | 9,9 | 43 | 2 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,5** | | **0,1** | | | **9,9** | **43** | **2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 8,6 | | | 7,4 | 130 | 10,2 |
| 2008 | | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | | | 130 | | 3,1 | | 3,7 | | | 14 | 104 | 27,7 |
| 2012 | | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | | | | 80 | | 13,6 | | 8,5 | | | 8,2 | 167 | 0,1 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 35 | | 2,4 | | 0,3 | | | 15,1 | 73 | 0 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ | | | | 200 | | 0,1 | | 0,1 | | | 27,9 | 113 | 2 |
| **Итого** | | | | | | | **645** | | **24,8** | | **21,2** | | | **72,6** | **587** | **40** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | | | | 60 | | 0,6 | |  | | | 4,4 | 21 | 2,4 |
| 2008 | |  | БАТОН | | | | 20 | | 1,6 | | 0,2 | | | 9,8 | 48 | 0 |
| 2008 | | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | | 1 | | 0,2 | | | 19,8 | 86 | 4 |
| **Итого** | | | | | | | **280** | | **3,2** | | **0,4** | | | **34** | **155** | **6,4** |
| **Всего** | | | | | | | | | **60,2** | | **44,7** | | | **184,9** | **1399** | **49,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.