|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **14 декабря 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 с МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ | | | | 155 | | 23,8 | | 17,3 | | | 39,7 | 416 | 0,4 |
| 2008 | | 430 | Чай с сахаром | | | | 200/10 | |  | |  | | | 11,1 | 44 | 0 |
| 2008 | |  | Батон нарезной | | | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 | |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,7 | | |  | 43 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **410** | | **27** | | **22,4** | | | **70,4** | **598** | **0,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ЯБЛОКО | | | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | | 9,9 | 47 | 10,1 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,4** | | **0,4** | | | **9,9** | **47** | **10,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | 60 | | 0,9 | | 4,3 | | | 4,9 | 61 | 2,3 |
| 2012 | | 77 | Суп картофельный на курином бульоне | | | | 200 | | 5,9 | | 5,9 | | | 15,6 | 138 | 7,9 |
| 2012 | | 321 | Пюре картофельное | | | | 120 | | 2,5 | | 4,3 | | | 17,2 | 118 | 8,3 |
| 2012 | | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | | | | 80 | | 9,4 | | 23,1 | | | 2,5 | 256 | 0,6 |
| 2012 | | 376 | Компот из сухофруктов | | | | 180 | |  | |  | | | 13,9 | 55 | 0 |
| 2008 | |  | Хлеб ржаной | | | | 35 | | 2,4 | | 0,3 | | | 15,1 | 73 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **675** | | **21,1** | | **37,9** | | | **69,2** | **701** | **19,1** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 449 | ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | | | | 125/15 | | 7 | | 12,7 | | | 42,8 | 314 | 0,1 |
| 2008 | | 430 | Чай с сахаром | | | | 180/10 | |  | |  | | | 9,7 | 39 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **330** | | **7** | | **12,7** | | | **52,5** | **353** | **0,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | **55,5** | | **73,4** | | | **202** | **1699** | **29,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.