|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **19 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 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,8 | 9,2 | 34,7 | 257 | 1,29 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 |  |  | 13,6 | 54 | 0 |
| 2008 |  | Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 |  | Масло порционное | 5 |  | 5 |  | 45 | 0 |
| **Итого** | **435** | **12** | **14,6** | **67,9** | **451** | **1,29** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,3 | 103 | 9,1 |
| **Итого** | **100** | **0,7** | **10,1** | **2,3** | **103** | **9,1** |
| **Обед** |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СМАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,4 | 6,3 | 16 | 147 | 5,5 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 120 | 5,5 | 8,8 | 35,6 | 243 | 0 |
| 2012 | 282 | Котлета куриная рубленная | 80 | 13,8 | 10,5 | 10,5 | 194 | 0 |
| 2012 | 376 | Компот из сухофруктов | 180 |  |  | 13,6 | 54 | 0 |
| 2008 |  | Хлеб ржаной | 35 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 73 | 0 |
| **Итого** | **615** | **28,1** | **25,9** | **91** | **711** | **5,5** |
| **Полдник** |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,5 | 10,1 | 7,5 | 129 | 11,6 |
| 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** | **36,9** | **260** | **13,2** |
| **Всего** | **44,9** | **61,1** | **198,1** | **1525** | **29,09** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.