|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 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 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 130 | | 12,9 | | 17,4 | | | 2,3 | 217 | 0,2 |
| 2008 | |  | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | | | | 60 | | 0,6 | | 2 | | | 5,3 | 43 | 2,4 |
| 2012 | | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 5,7 | | 4,9 | | | 20,4 | 150 | 1 |
| 2008 | |  | Батон нарезной | | | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 | |  | Масло порционное | | | | 5 | |  | | 5 | | |  | 45 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **435** | | **22,4** | | **29,7** | | | **47,6** | **550** | **3,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ЯБЛОКО | | | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | | 9,8 | 47 | 10 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,4** | | **0,4** | | | **9,8** | **47** | **10** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ и СМЕТАНОЙ | | | | 200 | | 5,8 | | 9,3 | | | 7,8 | 142 | 10,3 |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 130 | | 2,7 | | 4,7 | | | 17,7 | 123 | 4,35 |
| 2008 | | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | | | | 60/30 | | 15,1 | | 10,9 | | | 6,7 | 184 | 14,69 |
| 2008 | |  | Хлеб ржаной | | | | 35 | | 2,4 | | 0,3 | | | 15,3 | 73 | 0 |
| 2008 | | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | | | 200 | | 0,2 | | 0,2 | | | 27,9 | 115 | 2 |
| **Итого** | | | | | | | **655** | | **26,2** | | **25,4** | | | **75,4** | **637** | **31,34** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 204 | КОТЛЕТЫ МАННЫЕ | | | | 120 | | 4,1 | | 6,3 | | | 33,2 | 204 | 0 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ | | | | 200 | | 0,1 | | 0,1 | | | 27,9 | 113 | 2 |
| **Итого** | | | | | | | **320** | | **4,2** | | **6,4** | | | **61,1** | **317** | **2** |
| **Всего** | | | | | | | | | **53,2** | | **61,9** | | | **193,9** | **1551** | **46,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.