|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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 СКАРТОФЕЛЕМ 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. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.