|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 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** |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5 | 8,1 | 27,9 | 205 | 1,29 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,6 | 94 | 0,5 |
| 2008 |  | БАТОН | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **425** | **11** | **14,8** | **63,1** | **431** | **1,79** |
| **II Завтрак** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94 | 0,9 |
| 2008 |  | БАТОН | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 92 | 0 |
| **Итого** | **215** | **7,6** | **5,4** | **26,3** | **186** | **0,9** |
| **Обед** |
| 2012 | 84 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 5,9 | 2,9 | 14,6 | 108 | 7,4 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 6,8 | 5,5 | 30,9 | 201 | 0 |
| 2012 | 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 80 | 8,6 | 22,1 | 9,7 | 273 | 0,7 |
| 2012 | 399 | СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75 | 1,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0 |
| **Итого** | **615** | **24,5** | **31** | **87,7** | **728** | **9,5** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ЙОГУРТ | 100 | 5 | 3,2 | 8,5 | 87 | 0,6 |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 150 | 1,8 | 0,1 | 17,7 | 81 | 2,9 |
| **Итого** | **250** | **6,8** | **3,3** | **26,2** | **168** | **3,5** |
| **Всего** | **49,9** | **54,5** | **203,3** | **1513** | **15,69** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.