|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **23 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** |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,5 | 4 | 4,6 | 58 | 1,6 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,1 | 19,5 | 2,7 | 246 | 0,2 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 |  |  | 9,8 | 40 | 0,8 |
| 2012 |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 5 |  | 45 | 0 |
| 2008 |  | Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 0 |
| **Итого** | **452** | **18,8** | **28,9** | **36,7** | **484** | **2,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 2 |
| **Итого** | **100** | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43** | **2** |
| **Обед** |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 9,9 | 9,8 | 15,3 | 188 | 3,9 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,5 | 4,1 | 17,1 | 115 | 8,3 |
| 2008 | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 80 | 15,6 | 0,9 | 0,5 | 73 | 0,4 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 21 | 87 | 1,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 73 | 0 |
| **Итого** | **615** | **30,5** | **15,2** | **69,2** | **536** | **14,1** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125 | 0 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94 | 0,9 |
| **Итого** | **210** | **7,3** | **7,3** | **30,6** | **219** | **0,9** |
| **Всего** | **57,1** | **51,5** | **146,4** | **1282** | **19,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.