|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | | | | 155 | | 4,4 | | 6,2 | | | 29,7 | 193 | 1 |
| 2012 | | 397 | Какао с молоком | | | | 200 | | 4,1 | | 3,4 | | | 16,9 | 115 | 0,6 |
| 2012 | |  | Масло порционное | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | Батон нарезной | | | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | | 19,6 | 95 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **11,7** | | **14,1** | | | **66,2** | **440** | **1,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 100 | | 0,5 | | 0,1 | | | 10,1 | 43 | 2 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,5** | | **0,1** | | | **10,1** | **43** | **2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | | | 60 | | 0,7 | | 6,3 | | | 4,4 | 78 | 3,6 |
| 2012 | | 77 | Суп картофельный на курином бульоне | | | | 200 | | 6,1 | | 7 | | | 15,6 | 149 | 7,9 |
| 2008 | | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | | | 200 | | 14,8 | | 36 | | | 16,7 | 452 | 25 |
| 2012 | | 376 | Компот из сухофруктов | | | | 180 | |  | |  | | | 14,6 | 58 | 0 |
| 2008 | |  | Хлеб ржаной | | | | 35 | | 2,3 | | 0,3 | | | 14,8 | 71 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **675** | | **23,9** | | **49,6** | | | **66,1** | **808** | **36,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180/10 | |  | |  | | | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 | | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | | | | 80/20 | | 17,3 | | 13 | | | 27,2 | 299 | 0,3 |
| **Итого** | | | | | | | **290** | | **17,3** | | **13** | | | **36,9** | **338** | **0,3** |
| **Всего** | | | | | | | | | **53,4** | | **76,8** | | | **179,3** | **1629** | **40,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.