|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **31 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,2 | 10 | 26,8 | 224 | 2 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 180/10 |  |  | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 |  | Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 0 |
| 2012 |  | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,9 |  | 48 | 0 |
| **Итого** | **445** | **12,5** | **14,3** | **56,1** | **406** | **2** |
| **II Завтрак** |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,3 | 0,1 | 11,4 | 53 | 2 |
| **Итого** | **100** | **1,3** | **0,1** | **11,4** | **53** | **2** |
| **Обед** |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙКАПУСТЫ | 80 | 1,2 | 5,1 | 7,9 | 82 | 11,5 |
| 2012 | 57 | Борщ с капустой и картофелем накурином бульоне | 200 | 5,3 | 8,9 | 13,6 | 155 | 7,2 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 200 | 34,9 | 28 | 14,9 | 452 | 0,9 |
| 2008 |  | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,1 | 60 | 0 |
| **Итого** | **715** | **43,9** | **42,4** | **66,3** | **820** | **19,6** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | Йогурт | 100 | 2 | 1,5 | 3 | 49 | 0,7 |
| 2008 |  | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | 0 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94 | 0,9 |
| **Итого** | **300** | **8,5** | **6,5** | **21,6** | **195** | **1,6** |
| **Всего** | **66,2** | **63,3** | **155,4** | **1474** | **25,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Липатова М.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.