

Утверждаю

Директор
МОУ СШ п. Ярославка ЯМР
_____/Петрушова Н.А./

МЕНЮ

3 марта 2025 г.

Сад 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	10	2,33	2,96	0,00	36,58	0,07
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *макаронные изделия высш.сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *соль йодированная)	200	6,22	6,73	20,32	167,90	0,83
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,10	0,00	11,67	47,02	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
Итого			415	10,53	12,14	50,59	355,75	0,92
Обед								
2008	99	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА М/Б (*хлеб пшеничный йодированный, *картофель, *горох лущеный, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	5,93	3,00	24,23	147,86	3,68
2008	259	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *лук репчатый, *соль йодированная, *лавровый лист, *мясо говядина б/к, *томатная паста)	35/35	8,73	11,89	3,60	156,33	0,76
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,34	5,61	33,22	212,43	0,00
к/к	к/к	* НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,10	0,01	13,05	54,47	1,72
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	28	1,79	0,24	11,47	55,18	0,00
Итого			608	23,89	20,75	85,57	626,27	6,16
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,49	4,95	7,28	92,83	0,83
Итого			160	4,49	4,95	7,28	92,83	0,83
Ужин								
2008	351	*РАГУ ОВОЩНОЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *горошек зеленый консервы, *капуста белокачанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *лавровый лист, *соль йодированная, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт)	195	4,36	12,63	24,47	230,64	22,49
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,10	0,00	11,67	47,02	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			405	6,64	13,47	51,10	353,90	22,51
Всего				45,55	51,31	194,54	1 428,75	30,42

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

Повар _____ Ступина Е.К. / Коваленко Н.В.