

Утверждаю

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

МЕНЮ
9 января 2025 г.
Сад 12

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	189	* КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*геркулес овсяные хлопья, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,67	8,02	21,04	179,93	0,60
к/к	к/к	* ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,93	3,13	16,36	106,12	0,54
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	32	2,32	0,89	15,86	80,86	0,00
Итого			422	10,97	20,29	53,34	441,71	1,14
II Завтрак								
		* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (вода питьевая, *смесь сухая с витаминами для напитка "витошка")	100	0,00	0,00	1,84	7,76	0,80
Итого			100	0,00	0,00	1,84	7,76	0,80
Обед								
2008	105	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*макаронные изделия высш. сорт, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *мясо говядина б/к, *соль йодированная)	200	5,58	5,20	12,32	118,64	0,54
2008	272	*КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	10,76	12,34	7,38	183,69	0,09
2008	134	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	130	3,30	9,00	19,11	170,06	9,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,15	0,06	12,58	52,38	11,60
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	41	2,65	0,35	16,97	81,61	0,00
Итого			621	22,44	26,95	68,36	606,38	21,23
Полдник								
		СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	167	4,84	4,17	6,67	88,41	1,17
Итого			167	4,84	4,17	6,67	88,41	1,17
Ужин								
2012	199	**БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ, РИСОВЫЕ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	7,96	16,13	51,78	383,24	0,33
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,10	0,00	11,45	46,17	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	32	2,32	0,89	15,86	80,86	0,00
Итого			362	10,38	17,02	79,09	510,27	0,35
Всего				48,63	68,43	209,30	1 654,53	24,69

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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