

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.