

Утверждаю

Директор  
МОУ СШ п. Ярославка ЯМР  
\_\_\_\_\_/Петрушова Н.А./

# МЕНЮ

10 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	189	* КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*рис, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,94	6,99	27,53	193,61	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,75	47,46	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	43	3,13	1,21	21,48	109,47	0,00
<b>Итого</b>			<b>433</b>	<b>8,24</b>	<b>16,45</b>	<b>60,84</b>	<b>425,34</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*рис, *соль йодированная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай филе)	200	4,97	2,91	18,94	121,95	5,90
2008	306	/* ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста белокочанная, *мясо говядина б/к, *рис, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	200	17,91	22,54	15,40	337,20	24,21
2008	437	* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (*шиповник, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,23	0,11	16,10	67,26	39,35
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	39	2,49	0,33	15,94	76,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>619</b>	<b>25,60</b>	<b>25,89</b>	<b>66,38</b>	<b>603,07</b>	<b>69,46</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	164	4,61	5,08	7,47	95,36	0,85
<b>Итого</b>			<b>164</b>	<b>4,61</b>	<b>5,08</b>	<b>7,47</b>	<b>95,36</b>	<b>0,85</b>
<b>Ужин</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	8	1,88	2,39	0,00	29,52	0,06
2012	205	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (*макаронные изделия высш. сорт, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,75	4,01	30,34	176,65	0,00
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008	483	*КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, сода, *масло подсолнечное рафинированное)	60	3,52	6,72	36,64	223,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>11,15</b>	<b>13,32</b>	<b>87,18</b>	<b>515,37</b>	<b>4,06</b>
<b>Всего</b>				<b>49,60</b>	<b>60,74</b>	<b>221,87</b>	<b>1 639,14</b>	<b>74,97</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Никитина М.В.

Повар \_\_\_\_\_ Ступина Е.К. / Коваленко Н.В.