

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 апреля 2024 г.

Сад 12

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	10	2,05	2,60	0,00	32,13	0,02
2008	189	* КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,83	7,29	25,33	191,21	0,58
к/к	к/к	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая)	180	3,62	3,78	17,98	121,36	0,63
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			420	13,68	14,51	58,27	420,94	1,23
Обед								
2008	91	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200/0/10	2,06	3,71	13,59	100,93	5,45
2008	272	*КОТЛета РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	10,74	12,31	7,08	181,95	0,09
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	130	2,95	4,62	17,12	122,42	7,99
2008	401	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*курага, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,76	0,05	19,04	80,20	0,24
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	36	2,33	0,31	14,91	71,72	0,00
Итого			626	18,84	21,00	71,74	557,22	13,77
Полдник								
		Снежок (*снежок 2,5 % жирности)	152	4,41	3,80	6,08	80,56	1,06
Итого			152	4,41	3,80	6,08	80,56	1,06
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)	170	8,87	17,79	57,30	423,73	0,36
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	180	0,18	0,01	11,84	49,64	1,46
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			380	11,23	18,64	84,10	549,61	1,82
Всего				48,16	57,95	220,19	1 608,33	17,88

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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