

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 апреля 2024 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	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
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	6,29	6,86	20,16	168,96	0,84
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,75	47,46	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	34	2,51	0,97	17,20	87,68	0,00
Итого			424	8,97	16,08	49,19	378,90	0,86
Обед								
2008	95	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *горошек зеленый консервы, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200/0/10	1,78	4,46	9,04	88,56	6,83
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	11,26	13,94	3,49	184,40	0,78
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	6,78	5,14	30,68	195,73	0,00
2012	396	* * КОМПОТ ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*вишня, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,15	0,04	14,75	60,78	1,14
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	39	2,49	0,33	15,94	76,66	0,00
Итого			619	22,46	23,91	73,90	606,13	8,75
Полдник								
2008	434	* молоко топленое (*молоко топленое)	164	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			164	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин								
2010	44	*ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (*творог 9,0% жирности, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	21,92	13,64	25,92	317,65	0,19
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	180	0,18	0,01	11,71	49,19	1,47
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	34	2,51	0,97	17,20	87,68	0,00
Итого			364	24,61	14,62	54,83	454,52	1,66
Всего				56,04	54,61	177,92	1 439,55	11,27

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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