

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	10	2,31	2,93	0,00	36,18	0,07
2008	189	* КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*крупа ячневая, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,19	6,80	22,62	173,29	0,56
к/к	к/к	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая)	180	3,76	3,68	18,83	124,42	0,62
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	1,88	2,46	18,69	104,73	0,00
Итого			415	13,14	15,87	60,14	438,62	1,25
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	2,05	3,79	13,54	101,51	5,40
2008	250	**СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай филе, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.))	70	11,52	4,38	2,63	96,28	0,18
2008	335	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	130	2,80	5,01	16,07	120,94	7,47
2012	396	* * КОМПОТ ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*вишня, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,10	0,03	13,02	53,19	0,76
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00
Итого			620	19,04	13,55	61,71	451,05	13,81
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	158	4,44	4,90	7,20	91,91	0,82
Итого			158	4,44	4,90	7,20	91,91	0,82
Ужин								
2008	284	*ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (*мясо говядина б/к, вода питьевая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *рис, *морковь, *соль йодированная, *сахар песок)	80/40	11,30	14,22	19,64	251,81	1,17
2008	137	*СВЕКЛА ТУШЁНАЯ (*свекла, *масло сладко-сливочное несоленое)	125	2,11	3,98	12,29	93,26	5,74
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,10	0,00	11,45	46,23	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	38	2,74	1,06	18,76	95,60	0,00
Итого			463	16,25	19,26	62,14	486,90	6,93
Всего				52,87	53,58	191,19	1 468,48	22,81

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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