

Утверждаю

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

## МЕНЮ

15 апреля 2024 г.

### Сад 12

| Сбор-ник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 13            | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)  | 10         | 0,05              | 8,25         | 0,08          | 74,80                         | 0,00           |
| 2008              | 189           | *КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(*крупа манная, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)  | 200        | 5,11              | 6,84         | 22,67         | 172,99                        | 0,57           |
| к/к               | к/к           | *КАКАО С МОЛОКОМ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)   | 175        | 3,94              | 3,99         | 16,73         | 119,92                        | 0,59           |
|                   |               | *ХЛЕБ пшеничный йодированный<br>(*хлеб пшеничный йодированный)  | 29         | 2,11              | 0,81         | 14,46         | 73,70                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>414</b> | <b>11,21</b>      | <b>19,89</b> | <b>53,94</b>  | <b>441,41</b>                 | <b>1,16</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2010              | 10            | * * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)<br>(*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, *лавровый лист, *горох лущеный)                                   | 200        | 4,56              | 2,26         | 15,02         | 98,91                         | 3,72           |
| 2008              | 284           | *ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ<br>(*мясо говядина б/к, вода питьевая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *рис, *морковь, *томатная паста, *соль йодированная, *сахар песок) | 80/40      | 11,30             | 14,01        | 20,16         | 252,40                        | 1,97           |
| 2008              | 137           | *СВЕКЛА ТУШЁНАЯ<br>(*свекла, *масло сладко-сливочное несоленое)   | 110        | 1,83              | 3,35         | 10,67         | 80,10                         | 4,99           |
| к/к               | к/к           | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)   | 180        | 0,00              | 0,00         | 11,51         | 46,02                         | 0,00           |
|                   |               | *ХЛЕБ ржаной<br>(*хлеб ржаной)  | 35         | 2,25              | 0,30         | 14,39         | 69,25                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>645</b> | <b>19,94</b>      | <b>19,92</b> | <b>71,75</b>  | <b>546,68</b>                 | <b>10,68</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   |               | Снежок<br>(*снежок 2,5 % жирности)  | 165        | 4,79              | 4,13         | 6,60          | 87,51                         | 1,16           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>165</b> | <b>4,79</b>       | <b>4,13</b>  | <b>6,60</b>   | <b>87,51</b>                  | <b>1,16</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 133           | *КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ<br>(*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, *лавровый лист)   | 180        | 3,61              | 14,53        | 27,60         | 256,56                        | 14,02          |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*сахар песок, *чай черный байховый)   | 180        | 0,10              | 0,00         | 11,45         | 46,19                         | 0,02           |
|                   |               | *ХЛЕБ пшеничный йодированный<br>(*хлеб пшеничный йодированный)  | 29         | 2,11              | 0,81         | 14,46         | 73,70                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>389</b> | <b>5,82</b>       | <b>15,34</b> | <b>53,51</b>  | <b>376,45</b>                 | <b>14,04</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>41,76</b>      | <b>59,28</b> | <b>185,80</b> | <b>1 452,05</b>               | <b>27,04</b>   |

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Никитина М.В.

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