

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 апреля 2024 г.
Сад 12

Сборник рецептур	№ 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	2,33	2,96	0,00	36,58	0,07
2008	189	* КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*крупя ячневая, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,19	6,81	22,64	173,31	0,56
к/к	к/к	* ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,88	3,07	16,43	105,59	0,54
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	29	2,11	0,81	14,50	73,93	0,00
Итого			419	12,51	13,65	53,57	389,41	1,17
Обед								
2008	92	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*рис, *соль йодированная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *филе рыбы хек)	200	5,08	3,07	18,93	123,78	5,90
2008	272	*КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	10,72	12,22	6,87	180,35	0,09
2012	205	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (*макаронные изделия высш. сорт, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,73	4,02	30,26	176,44	0,00
2008	401	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*курага, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,76	0,05	19,14	80,61	0,24
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	34	2,18	0,29	13,98	67,27	0,00
Итого			614	23,47	19,65	89,18	628,45	6,23
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	158	4,45	4,91	7,21	92,06	0,82
Итого			158	4,45	4,91	7,21	92,06	0,82
Ужин								
2010	45	* СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9,0% жирности, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *джем)	150	26,92	16,94	48,10	454,33	5,29
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	180	0,18	0,01	11,93	49,99	1,46
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	29	2,11	0,81	14,50	73,93	0,00
Итого			359	29,21	17,76	74,53	578,25	6,75
Всего				69,64	55,97	224,49	1 688,17	14,97

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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