

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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								
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	189	*КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,38	6,85	22,12	172,57	0,58
к/к	к/к	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая)	180	3,82	3,76	19,18	126,78	0,63
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,15	0,83	14,78	75,33	0,00
Итого			420	11,40	19,69	56,16	449,48	1,21
Обед								
2012	62	* БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *лук репчатый, *морковь, *картофель, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	2,24	5,51	12,20	112,54	9,13
2008	311	* ПЛОВ (*мясо говядина б/к, *масло подсолнечное рафинированное, *рис, *лук репчатый, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист)	200	16,54	22,78	35,11	411,62	1,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,16	0,07	14,72	61,36	13,84
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	34	2,16	0,29	13,88	66,77	0,00
Итого			614	21,10	28,65	75,91	652,29	23,97
Полдник								
2008	434	* молоко топленое (*молоко топленое)	161	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			161	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин								
2010	62	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*печень говяжья, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	70	14,00	11,75	5,60	198,79	9,17
2008	351	*РАГУ ОВОЩНОЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *горошек зеленый консервы, *капуста белокочанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *лавровый лист, *соль йодированная, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт)	130	2,95	8,32	16,16	152,43	14,78
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,71	47,28	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,15	0,83	14,78	75,33	0,00
Итого			410	19,22	20,90	48,25	473,83	23,97
Всего				51,72	69,24	180,32	1 575,60	49,15

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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