

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 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
2008	214	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,39	18,28	3,26	227,48	0,30
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,10	0,00	11,49	46,35	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	32	2,35	0,91	16,12	82,17	0,00
Итого			372	14,89	27,44	30,95	430,80	0,32
Обед								
2008	94	* * СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 20% жирности, *соль йодированная)	200	2,64	4,02	9,92	85,62	8,00
2008	239	* БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (*филе рыбы хек, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	9,76	7,43	7,62	136,51	0,20
2008	335	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	130	2,82	5,03	16,10	121,52	7,47
2012	396	* * * КОМПОТ ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*вишня, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,15	0,04	15,39	63,31	1,14
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	33	2,11	0,28	13,57	65,29	0,00
Итого			613	17,48	16,80	62,60	472,25	16,81
Полдник								
		Снежок (*снежок 2,5 % жирности)	163	4,72	4,07	6,51	86,24	1,14
Итого			163	4,72	4,07	6,51	86,24	1,14
Ужин								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	10	2,34	2,98	0,00	36,76	0,07
2012	205	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (*макаронные изделия высш. сорт, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,73	3,99	30,24	176,04	0,00
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	180	0,18	0,01	11,75	49,32	1,46
к/к	к/к	*БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ (*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *дрожжи)	70	7,68	7,36	45,84	280,30	0,22
Итого			390	14,93	14,34	87,83	542,42	1,75
Всего				52,02	62,65	187,89	1 531,71	20,02

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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