

Утверждаю

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

## МЕНЮ

1 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) (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	189	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа манная, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,09	6,75	22,67	171,86	0,56
к/к	к/к	*КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	175	3,93	3,96	16,84	120,02	0,58
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	31	2,28	0,88	15,64	79,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>11,35</b>	<b>19,84</b>	<b>55,23</b>	<b>446,38</b>	<b>1,14</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	* * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, *лавровый лист, *горох лущеный)	200	4,54	2,42	15,00	100,16	3,72
2008	284	*ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (*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	11,28	13,95	20,05	251,31	1,96
2008	137	*СВЕКЛА ТУШЁНАЯ (*свекла, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	1,83	3,29	10,68	79,62	4,99
к/к	к/к	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,67	46,64	0,00
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	35	2,25	0,30	14,39	69,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>19,90</b>	<b>19,96</b>	<b>71,79</b>	<b>546,98</b>	<b>10,67</b>
<b>Полдник</b>								
		Снежок (*снежок 2,5 % жирности)	163	4,72	4,07	6,50	86,18	1,14
<b>Итого</b>			<b>163</b>	<b>4,72</b>	<b>4,07</b>	<b>6,50</b>	<b>86,18</b>	<b>1,14</b>
<b>Ужин</b>								
2008	133	*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, *лавровый лист)	180	3,62	14,56	27,61	256,95	14,04
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	31	2,28	0,88	15,64	79,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>6,90</b>	<b>15,64</b>	<b>63,45</b>	<b>422,65</b>	<b>18,04</b>
<b>Всего</b>				<b>42,87</b>	<b>59,51</b>	<b>196,97</b>	<b>1 502,19</b>	<b>30,99</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Никитина М.В.

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