

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 апреля 2024 г.

Сад 12

Сборник рецептов	№ 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
к/к	к/к	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная)	200	6,71	8,55	21,74	191,80	0,78
к/к	к/к	*КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	180	4,04	4,08	16,90	121,81	0,60
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			420	12,98	21,72	53,68	464,65	1,38
Обед								
2008	88	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200	1,43	4,44	6,44	73,66	9,43
2008	298	* СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	70	12,86	12,70	0,80	168,84	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	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,56	46,21	0,00
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	34	2,16	0,29	13,88	66,77	0,00
Итого			614	21,18	21,42	62,92	531,52	9,50
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	161	4,53	5,00	7,34	93,70	0,84
Итого			161	4,53	5,00	7,34	93,70	0,84
Ужин								
2008	224	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9,0% жирности, *соль йодированная, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сметана 15% жирности, *джем)	150	27,04	18,12	47,79	465,12	15,15
2010	92	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*клюква, вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	160	0,09	0,03	19,49	80,01	0,96
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			340	29,31	18,99	82,24	621,37	16,11
Всего				68,00	67,13	206,18	1 711,24	27,83

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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