

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 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	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	189	* КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*крупка ячневая, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,16	6,85	22,45	172,87	0,56
к/к	к/к	* ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,85	3,05	16,23	104,48	0,53
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,22	0,85	15,21	77,51	0,00
Итого			420	10,28	19,00	53,97	429,66	1,09
Обед								
2008	92	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*рис, *соль йодированная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *филе рыбы хек)	200	5,06	3,20	18,90	124,80	5,89
2008	272	*КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	10,74	12,40	7,13	183,02	0,08
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
2008	401	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*курага, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,76	0,05	18,98	79,97	0,24
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	38	2,41	0,32	15,42	74,20	0,00
Итого			618	23,70	19,96	90,67	638,03	6,21
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	157	4,41	4,87	7,16	91,37	0,82
Итого			157	4,41	4,87	7,16	91,37	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	26,41	16,64	48,52	451,16	5,42
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
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,22	0,85	15,21	77,51	0,00
Итого			360	28,81	17,50	75,48	577,99	6,88
Всего				67,20	61,33	227,28	1 737,05	15,00

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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