

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**2 апреля 2025 г.**  
**Сад 12**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                      | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                         |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 13                  | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                | 10    | 0,05              | 8,25       | 0,08             | 74,80                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 214                 | *ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое)                   | 150   | 12,39             | 18,16      | 3,35             | 226,70                                        | 0,31                  |
| к/к                           | к/к                 | * ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)                                                                                                          | 180   | 0,17              | 0,01       | 11,88            | 49,42                                         | 1,18                  |
|                               |                     | *ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД<br>(*хлеб пшеничный йодированный)                                                                                                                                       | 29    | 2,11              | 0,81       | 14,46            | 73,70                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                         | 369   | 14,72             | 27,23      | 29,77            | 424,62                                        | 1,49                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 92                  | *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ<br>(*рис, *соль йодированная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай филе)                       | 200   | 4,96              | 2,85       | 18,93            | 121,38                                        | 5,90                  |
| 2008                          | 256                 | * ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(*мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *сметана 20% жирности, *соль йодированная, *печень говяжья , *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста) | 35/35 | 10,38             | 7,07       | 2,16             | 126,18                                        | 7,73                  |
| 2012                          | 205                 | * МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>(*макаронные изделия высш.сорт, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)                                         | 130   | 4,73              | 4,02       | 30,26            | 176,44                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 401                 | * КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(*курага, *сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                            | 180   | 0,76              | 0,05       | 19,14            | 80,61                                         | 0,24                  |
|                               |                     | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)                                                                                                                                                          | 38    | 2,42              | 0,32       | 15,47            | 74,43                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                         | 618   | 23,25             | 14,31      | 85,96            | 579,04                                        | 13,87                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | *МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ<br>(*молоко топленое)                                                                                                                                                 | 166   | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                          | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                         | 166   | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                          | 0,00                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 306                 | /* ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(*капуста белокочанная, *мясо говядина б/к, *рис, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)                                          | 200   | 10,13             | 16,23      | 14,19            | 244,39                                        | 19,52                 |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*сахар песок, *чай черный байховый)                                                                                                                                   | 180   | 0,10              | 0,00       | 11,67            | 47,02                                         | 0,02                  |
|                               |                     | *ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД<br>(*хлеб пшеничный йодированный)                                                                                                                                       | 29    | 2,11              | 0,81       | 14,46            | 73,70                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                         | 409   | 12,34             | 17,04      | 40,32            | 365,11                                        | 19,54                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                         |       | 50,31             | 58,58      | 156,05           | 1 368,77                                      | 34,90                 |

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Никитина М.В.

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