

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 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	189	* КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,73	7,15	25,11	188,44	0,56
к/к	к/к	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая)	180	3,74	3,66	19,03	124,86	0,61
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			420	11,70	19,90	59,18	464,34	1,17
Обед								
2012	62	* БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *лук репчатый, *морковь, *картофель, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	2,00	5,50	10,82	105,94	8,48
2008	311	* ПЛОВ (*мясо говядина б/к, *масло подсолнечное рафинированное, *рис, *лук репчатый, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист)	190	14,92	21,39	35,11	392,59	1,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,16	0,07	14,73	61,42	13,94
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	35	2,25	0,30	14,39	69,25	0,00
Итого			605	19,33	27,26	75,05	629,20	23,42
Полдник								
2008	434	* молоко топленое (*молоко топленое)	163	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			163	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин								
2010	62	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*печень говяжья, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	70	13,43	11,64	5,60	194,84	8,75
2008	351	*РАГУ ОВОЩНОЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *горошек зеленый консервы, *капуста белокочанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *лавровый лист, *соль йодированная, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт)	130	2,95	8,32	16,16	152,47	14,78
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,71	47,28	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			410	18,68	20,80	48,43	470,83	23,55
Всего				49,71	67,96	182,66	1 564,37	48,14

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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