

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

Сад 12

| Сборник рецептур | № 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) | 8 | 0,04 | 6,46 | 0,06 | 58,61 | 0,00 |
| 2008 | 189 | * КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*геркулес овсяные хлопья, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 5,61 | 7,97 | 20,87 | 178,57 | 0,59 |
| к/к | к/к | * ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности) | 180 | 2,88 | 3,07 | 15,44 | 101,64 | 0,54 |
| | | *ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный) | 34 | 2,48 | 0,96 | 16,99 | 86,64 | 0,00 |
| Итого | | | 422 | 11,01 | 18,46 | 53,36 | 425,46 | 1,13 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 105 | *СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С КУРОЙ (*макаронные изделия высш.сорт, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *филе кури, *соль йодированная) | 200/18 | 5,30 | 5,46 | 12,19 | 119,32 | 0,68 |
| 2008 | 314 | *КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*филе кури, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная) | 70 | 12,89 | 9,84 | 11,78 | 187,11 | 11,09 |
| 2008 | 134 | * КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная) | 130 | 3,30 | 9,00 | 19,11 | 170,06 | 9,00 |
| 2012 | 375 | * КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*смородина черная, *сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,15 | 0,06 | 11,76 | 49,07 | 11,60 |
| | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной) | 35 | 2,25 | 0,30 | 14,39 | 69,25 | 0,00 |
| Итого | | | 633 | 23,89 | 24,66 | 69,23 | 594,81 | 32,37 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА (*ряженка 2,5% жирности) | 159 | 4,61 | 3,98 | 6,68 | 85,91 | 0,48 |
| Итого | | | 159 | 4,61 | 3,98 | 6,68 | 85,91 | 0,48 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2010 | 57 | * МАННИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*крупка манная, *ряженка 2,5% жирности, *сахар песок, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, сода, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 150 | 9,29 | 11,37 | 52,37 | 350,17 | 0,19 |
| к/к | к/к | * ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая) | 180 | 0,18 | 0,01 | 10,93 | 46,06 | 1,47 |
| Итого | | | 330 | 9,47 | 11,38 | 63,30 | 396,23 | 1,66 |
| Всего | | | | 48,98 | 58,48 | 192,57 | 1 502,41 | 35,64 |

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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