

Утверждаю

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

## МЕНЮ

4 апреля 2025 г.

### Сад 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	189	*КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,42	6,96	22,13	173,77	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,81	47,67	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	31	2,28	0,88	15,64	79,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>7,87</b>	<b>16,09</b>	<b>49,66</b>	<b>375,94</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	* ШЦИ 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	1,50	4,89	6,53	79,76	9,44
2008	239	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	70	8,61	6,74	7,42	125,09	0,19
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,11	4,00	32,78	179,53	0,00
2008	437	* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (*шиповник, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,23	0,11	15,90	66,39	39,00
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	38	2,41	0,32	15,42	74,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>618</b>	<b>15,86</b>	<b>16,06</b>	<b>78,05</b>	<b>524,97</b>	<b>48,63</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	164	4,61	5,08	7,46	95,23	0,85
<b>Итого</b>			<b>164</b>	<b>4,61</b>	<b>5,08</b>	<b>7,46</b>	<b>95,23</b>	<b>0,85</b>
<b>Ужин</b>								
2008	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) (*мясо говядина б/к, *хлеб пшеничный йодированный, вода питьевая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *морковь, *томатная паста, *соль йодированная, *сахар песок)	80/40	9,80	14,49	10,10	209,90	0,96
2008	137	*СВЕКЛА ТУШЁНАЯ (*свекла, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,16	3,93	12,61	94,26	5,89
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,10	0,00	11,49	46,35	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	31	2,28	0,88	15,64	79,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>14,34</b>	<b>19,30</b>	<b>49,84</b>	<b>430,21</b>	<b>6,87</b>
<b>Всего</b>				<b>42,68</b>	<b>56,53</b>	<b>185,01</b>	<b>1 426,35</b>	<b>56,95</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Никитина М.В.

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