

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 апреля 2024 г.
Сад 12

Сборник рецептов	№ 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)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
к/к	к/к	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная)	200	6,69	8,48	21,78	191,25	0,78
к/к	к/к	*КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	180	3,99	4,05	17,06	122,01	0,60
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			420	12,91	21,62	53,88	464,30	1,38
Обед								
2008	88	* ЩИ 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	1,45	4,50	6,46	74,38	9,42
2008	298	* СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	70	12,84	12,72	0,79	168,88	0,07
2012	205	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (*макаронные изделия высш. сорт, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,73	4,02	30,26	176,44	0,00
к/к	к/к	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,72	46,85	0,00
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	35	2,25	0,30	14,39	69,25	0,00
Итого			615	21,27	21,54	63,62	535,80	9,49
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	161	4,52	4,99	7,33	93,57	0,84
Итого			161	4,52	4,99	7,33	93,57	0,84
Ужин								
2008	224	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9,0% жирности, *соль йодированная, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сметана 15% жирности, *джем)	145	26,95	17,88	43,11	444,51	12,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,10	0,00	11,67	47,02	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			355	29,23	18,72	69,74	567,77	12,60
Всего				67,93	66,87	194,57	1 661,44	24,31

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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