

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т. В./

МЕНЮ

1 декабря 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	8,5	27,0	207,4	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		РИС	22 / 22	1,4	0,2	14,8	68,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		АПЕЛЬСИНЫ	120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
		АПЕЛЬСИН	136,36 / 120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
		СЫР	10	2,3	4,1		32,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
				16,9	21,5	67,4	519,8	73,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	109	0,5	0,1	10,0	45,1	0,9
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	109 / 109	0,5	0,1	10	45,1	0,9
				0,5	0,1	10,0	45,1	74,7
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,0	5,5	17,1	121,9	8,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	68,57 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 80	1,1	0,1	6,4	30,2	3,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	14,4	13,9	4,0	190,7	2,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	69,9 / 62,9	11,1	9,5	0	123,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт. / 11,7	1,4	1,2	0,1	16,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,3 / 2,3	0,2	0	1,5	6,9	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,7	3,9	28,5	160,1	0
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	0
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
	ШИПОВНИК	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	2,1	5,7	45,7	5,9
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	70 / 58,8	0,8	0,1	4,8	24,1	5,9
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			27,9	26,2	98,1	720,3	135,8
Полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4 / 167,4	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
					13,0	51,6	135,8
Ужин 1							
	ПУДИНГ ТВОРОЖНОМОРКОВНЫЙ СО СЛАДК, СОУСОМ	130/20	21,4	16,4	26,2	327,9	1,6
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	97,5 / 97,5	16,9	8,3	2,6	148,3	-0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,9 / 3,9	0	3	0,1	23,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	70 / 56	0,7	0,1	3,5	17,6	1,1
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,8	31,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9 / 145,9	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			22,6	16,5	40,8	391,0	137,4

Утверждаю

Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14
/Белоусова Т.В./



МЕНЮ

1 декабря 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	7,3	22,4	170,7	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		АПЕЛЬСИНЫ	120	1,0	0,2	7,8	40,9	25,4
		АПЕЛЬСИН	120 / 105,6	1	0,2	7,8	40,9	25,4
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
				12,6	17,9	52,7	408,8	26,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	27,6
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	3,2	12,7	84,3	6,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	75 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	51,43 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60/20	12,0	11,9	3,3	161,5	2,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	59,89 / 53,9	9,5	8,1	0	105,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0

	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	3,3	19,3	113,4	0
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	22,1	0
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
	ШИПОВНИК	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,6	2,1	4,2	38,1	4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	48 / 40,32	0,6	0,1	3,3	16,5	4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			22,1	21,1	74,4	561,5	76,3
Полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
					10,8	43,0	76,3
Ужин 1							
	ПУДИНГ ТВОРОЖНОМОРКОВНЫЙ СО СЛАДК. СОУСОМ.	110/20	16,8	13,1	20,4	256,9	1,3
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,5	0	2,5	12,6	0,8
	КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		6,7	26,9	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,9	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			18,4	13,2	36,2	326,5	77,6