

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

11 января 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	3,4	20,6	136,5	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,857 / 5,857	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	19,857 / 19,857	1,9	0,3	11,8	56,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	129,048 / 129,048	3,4	3,1	6,1	69,7	0,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,2	3,6	14,2	109,7	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	149,048 / 149,048	4	3,6	7	80,5	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,762 / 1,762	0,2	0	0,8	4,1	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,857 / 5,857	0	0	0	0,0	0
		СЫР	8	1,9	3,4		26,6	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,3 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
		ЯБЛОКИ	120	0,4	0,4	8,7	41,6	8,8
		ЯБЛОКИ	126,333 / 88,433	0,4	0,4	8,7	41,6	14,1
				13,4	11,0	53,3	362,0	10,3
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,6	43,6	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	105,286 / 105,286	0,5	0,1	9,6	43,6	0,8
				0,5	0,1	9,6	43,6	11,1
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	4,6	4,4	24,9	150,7	5,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100,286 / 65,187	1,2	0,3	10,3	45,2	5,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	23,381 / 17,536	0,2	0	1,1	5,5	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,333 / 2,333	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,857 / 1,857	0	1,8	0	15,0	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,952 / 8,952	0,2	1,2	0,3	12,9	0
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	11,6	11,0	9,5	176,4	3,1

	ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	65,238 / 58,714	10,4	8,8	0	115,2	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
	КРУПА РИСОВАЯ	10,048 / 10,048	0,7	0,1	6,7	30,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,19 / 2,19	0	2,1	0	17,7	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	1,8	2,7	10,2	70,8	4,9
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,19 / 1,19	0	0	0	0,0	0
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	149,619 / 112,212	1,6	0,1	9	42,4	4,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,762 / 2,762	0	2,6	0	22,3	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ЧЕСНОК	2,619 / 2,226	0,1	0	0,6	3,0	0,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,9	75,6	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	41,19 / 41,19	2,6	0,4	15,9	75,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,6	44,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20,952 / 20,952	1,5	0,1	9,6	44,6	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
			22,3	18,6	81,2	563,9	25,0
Полдник							
	КЕФИР	130	3,8	3,2	5,2	68,6	0,9
	КЕФИР	129,381 / 129,381	3,8	3,2	5,2	68,6	0,9
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	10,4	47,2	0
	ВАФЛИ	14,81 / 14,81	0,4	0,5	10,4	47,2	0
			4,2	3,7	15,6	115,8	25,9
Ужин 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,8	6,1	2,6	91,1	0,2
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	49,524 / 49,524	1,3	1,2	2,3	26,7	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,524 / 3,524	0	0	0	0,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,14 шт. / 45,6	5,5	4,9	0,3	64,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,6	44,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20,952 / 20,952	1,5	0,1	9,6	44,6	0
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,9	1,3
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,571 / 0,571	0,1	0	0,2	1,3	0
	ЛИМОН	8,333 / 8,333	0,1	0	0,2	2,5	1,3
2012	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,0	1,9	4,5	37,2	0,6
	КАРТОФЕЛЬ	30 / 19,5	0,4	0,1	2,9	13,5	0
	МОРКОВЬ	7,619 / 5,714	0,1	0	0,4	1,8	0
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	12,381 / 8,048	0,2	0	0,5	2,9	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,4	0,2
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,952 / 21,952	0,2	0	0,4	2,6	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,857 / 1,857	0	1,8	0	15,0	0
			9,5	8,1	23,5	201,8	28,0

11.01.

Утверждаю

Руководитель СПД

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.Е.

МЕНЮ

11 января 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. мкг С, м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	4,6	25,1	173,1	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	178,649 / 178,649	4,8	4,3	8,4	96,5	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,857 / 5,857	0	0	0	0,0	
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22,068 / 22,068	2,1	0,3	13,1	62,2	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,3	16,8	130,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2,203 / 2,203	0,2	0	1,1	5,0	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	178,649 / 178,649	4,8	4,3	8,4	96,5	
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	
		БАТОН	30	2,9	1,1	19,0	98,0	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	37,838 / 37,838	2,9	1,1	19	98,0	
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,857 / 5,857	0	0	0	0,0	
		СЫР	12	2,8	4,9		38,5	
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5	
		ЯБЛОКИ	120	0,4	0,4	8,7	41,6	
		ЯБЛОКИ	126,333 / 88,433	0,4	0,4	8,7	41,6	
				18,0	15,3	69,6	481,4	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,6	43,6	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	105,286 / 105,286	0,5	0,1	9,6	43,6	
				0,5	0,1	9,6	43,6	1
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	6,1	5,6	35,3	208,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	133,703 / 86,905	1,6	0,3	13,7	60,2	
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	31,203 / 23,402	0,3	0	1,5	7,4	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,162 / 3,162	0	0	0	0,0	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,762 / 2,762	0	2,6	0	22,3	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,973 / 10,973	0,3	1,5	0,4	15,8	

	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	13,6	13,3	13,9	220,6	3,7
	ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75,405 / 67,865	12	10,2	0	133,1	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
	КРУПА РИСОВАЯ	15,111 / 15,111	1	0,2	10,2	45,3	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,959 / 2,959	0	2,8	0	23,9	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	150	2,4	2,3	13,6	82,3	6,7
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,722 / 2,722	0	0	0	0,0	0
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	205 / 153,75	2,2	0,2	12,3	58,1	6,2
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,556 / 9,703	0,1	0	0,7	3,6	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,167 / 2,167	0	2,1	0	17,6	0
	ЧЕСНОК	2,619 / 2,226	0,1	0	0,6	3,0	0,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,5	19,8	94,4	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	51,444 / 51,444	3,2	0,5	19,8	94,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,2	11,6	54,2	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,405 / 25,405	1,8	0,2	11,6	54,2	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
			27,4	21,9	107,3	714,1	29,6
Полдник							
	КЕФИР	160	4,6	4,0	6,4	84,4	1,1
	КЕФИР	159,23 / 159,23	4,6	4	6,4	84,4	1,1
	ВАФЛИ	30	0,8	0,9	20,8	94,2	0
	ВАФЛИ	29,581 / 29,581	0,8	0,9	20,8	94,2	0
			5,4	4,9	27,2	178,6	30,7
Ужин 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,5	7,7	2,7	111,5	0,2
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	49,524 / 49,524	1,3	1,2	2,3	26,7	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,524 / 3,524	0	0	0	0,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,6	44,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20,952 / 20,952	1,5	0,1	9,6	44,6	0
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	33,5	1,8
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,649 / 0,649	0,1	0	0,3	1,4	0
	ЛИМОН	11,149 / 11,149	0,1	0	0,3	3,4	1,8
2012	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,3	2,7	6,1	54,1	0,9
	КАРТОФЕЛЬ	40 / 26	0,5	0,1	3,8	18,0	0
	МОРКОВЬ	11,351 / 8,513	0,1	0	0,5	2,7	0
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	19,189 / 12,473	0,4	0	0,7	4,5	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	34,311 / 30,194	0,2	0	0,5	3,5	0,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,762 / 2,762	0	2,6	0	22,3	0
			11,5	10,5	26,3	243,7	33,6

11.01