

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

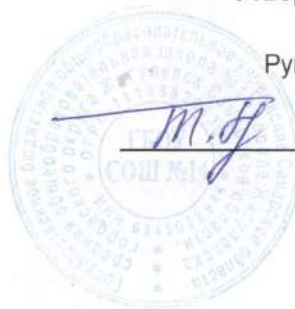
14 декабря 2022 г.

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,5	7,4	23,4	178,7	0,6
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0,3
		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
		АПЕЛЬСИН	140	0,9	0,2	7,2	37,9	23,5
		АПЕЛЬСИН	140 / 98	0,9	0,2	7,2	37,9	23,5
				11,6	14,9	53,5	391,6	24,8
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	25,6
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,5	5,4	21,1	137,8	4,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	68,57 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	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.)	0,01 шт. / 0,5	0,1	0,1	0	0,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	14,8	12,5	7,1	189,1	1,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80 / 71,2	12,6	10,8	0	140,9	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		РИС	5 / 5	0,4	0,1	3,4	15,0	0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,5	0,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,0	3,6	8,8	77,6	28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,1	0,1	9,5	40,0	1,4
ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,3
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		24,8	22,1	71,1	560,6	60,7
Полдник						
РЯЖЕНКА	130	3,6	3,1	5,0	63,2	0,2
РЯЖЕНКА	130 / 130	3,6	3,1	5	63,2	0,4
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	10 / 10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
		4,4	4,0	11,7	100,7	60,9
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,2	7,9	2,7	101,3	0,3
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	1,0	3,0	4,5	49,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	17,2 / 12,04	0,2	0	1,9	8,4	0
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	12,75 / 10,2	0,2	0	0,8	3,9	0,4
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	9,45 / 7,56	0,1	0	0,5	2,3	0,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,5 / 11	0,1	0	0,2	1,4	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,95 / 7,52	0,1	0	0,6	3,1	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	15 / 9,75	0,3	0	0,5	3,5	0,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		6,7	26,9	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	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
		8,8	11,0	23,0	220,5	64,6

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 декабря 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	26,3	211,1	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
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,9	4,4	16,3	128,7	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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
		АПЕЛЬСИН	140	0,9	0,2	7,2	37,9	23,5
		АПЕЛЬСИН	140 / 98	0,9	0,2	7,2	37,9	23,5
				15,4	17,7	64,6	478,9	25,3
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	26,1
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,6	7,3	29,6	193,6	5,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	85,71 / 60	1,1	0,2	9,5	41,8	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	18,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт. / 0,6	0,1	0,1	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	16,4	14,1	9,7	221,8	1,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18 / 15,12	0,2	0	1,1	5,6	0,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		РИС	7 / 7	0,5	0,1	4,7	21,0	0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,7	9,9	84,2	31,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	28,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	10,8	45,4	1,8
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЯБЛОКИ	45 / 39,6	0,2	0,2	3,5	16,7	2,9
		29,5	25,9	90,7	690,1	66,1
Полдник						
РЯЖЕНКА	160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,2
РЯЖЕНКА	160 / 160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,5
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,8	2,4	16,9	93,9	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25 / 25	1,8	2,4	16,9	93,9	0
		6,2	6,2	23,0	171,7	66,3
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	10,6	2,8	134,4	0,3
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	6,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,8 / 3,8	0	2,9	0	22,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,6	0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,2	3,1	5,8	55,5	3,9
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	22 / 15,4	0,3	0,1	2,5	10,7	0,1
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	16 / 12,8	0,2	0	1	4,9	0,3
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	11,8 / 9,44	0,1	0	0,6	3,0	0,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2 / 9	0,1	0	0,2	1,2	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,25 / 9	0,1	0	0,7	3,7	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	21 / 13,7	0,4	0	0,8	5,0	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
		11,3	13,8	25,3	262,7	70,5