

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 декабря 2022 г.

Ясли 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,5	29,9	184,8	0,1
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30 / 30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	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 КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				5,8	10,6	46,7	289,6	0,1
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	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	4,9	6,1	68,7	8,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	41 / 32,8	0,6	0	1,4	6,3	5,9
		КАРТОФЕЛЬ	27 / 18,9	0,4	0,1	3	13,1	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7 / 5,88	0,1	0	0,5	2,2	0,2
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	9 / 7,2	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,4 / 1,4	0,1	0	0,3	1,3	0,2
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	1 / 1	0	0	0,1	0,4	0,4
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	15,0	14,1	27,9	285,6	3,2
		КРУПА РИСОВАЯ	40 / 39,6	2,7	0,4	26,7	118,7	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ГОВЯДИНА Б/К	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
САХАР ПЕСОК		7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ		40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ		15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ		42,1 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
			21,0	23,1	70,9	554,9	15,3
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
<i>Вафли</i>		15	1,0	1,3	10,0	55,0	0
		15 / 15	1	1,3	10	55,0	0
			5,2	5,1	17,4	140,1	16,1
Ужин 1							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		60	14,3	5,9	6,6	128,6	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
СОЛЬ		0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)		88 / 74,8	11,4	0,4	0	46,4	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ		10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,1		6,8	27,7	0,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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
ЛИМОН		5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ		15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,9	2,5	4,9	46,3	7,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		49,4 / 39,5	0,7	0	1,7	10,0	7,1
САХАР ПЕСОК		2,5 / 2,5	0	0	2,5	10,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ		15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
			16,3	8,5	25,1	234,6	25,0

Утверждаю

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

МЕНЮ
 19 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	4,8	7,3	36,7	221,5	0,2
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	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 КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				7,3	11,5	59,3	354,2	0,2
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	1,0
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	8,0	7,3	101,6	10,5
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ	32 / 22,4	0,4	0,1	3,5	15,5	1,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12 / 9,6	0,1	0	0,6	3,1	0,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	1,48 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	17,4	16,9	42,5	377,6	3,8
		КРУПА РИСОВАЯ	60 / 60	4	0,6	40,4	179,8	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	31 / 24,8	0,3	0	1,5	7,8	0,5
		ГОВЯДИНА БК	82 / 73,8	13	11,1	0	144,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ		50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ		20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ		63,2 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
			25,0	30,7	95,9	739,2	19,5
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
<i>Варим</i>		20	1,4	1,8	13,3	73,3	0
		20 / 20	1,4	1,8	13,3	73,3	0
			6,5	6,3	22,2	175,4	20,5
Ужин 1							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	15,6	7,9	7,2	152,9	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ		3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ		10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
СОЛЬ		0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)		96 / 81,6	12,4	0,5	0	50,7	0,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,2		7,8	32,5	1,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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
ЛИМОН		8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ		20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	1,1	3,0	5,9	55,5	8,8
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		59,3 / 47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
САХАР ПЕСОК		3 / 3	0	0	3	12,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3 / 3	0	3	0	27,0	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ		18 / 14,4	0,2	0	0,9	4,5	0,3
			18,3	11,0	30,0	283,6	31,4