

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

# МЕНЮ

21 ноября 2022 г.

Ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>6,5</b>	<b>29,9</b>	<b>184,8</b>	<b>0,1</b>
		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
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1/1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>5,8</b>	<b>10,6</b>	<b>46,7</b>	<b>289,6</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100/100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>4,9</b>	<b>6,1</b>	<b>68,7</b>	<b>8,4</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	41/32,8	0,6	0	1,4	8,3	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
		<b>ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>150</b>	<b>15,0</b>	<b>14,1</b>	<b>27,9</b>	<b>285,6</b>	<b>3,2</b>
		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
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,5</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>



	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
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>	<b>2,8</b>
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
			<b>21,0</b>	<b>23,1</b>	<b>70,9</b>	<b>554,9</b>	<b>15,3</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>	<b>0,8</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
	<b>ВАФЛИ</b>	<b>12</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>8,5</b>	<b>38,3</b>	<b>0</b>
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12 / 12	0,3	0,4	8,5	38,3	0
			<b>4,5</b>	<b>4,2</b>	<b>15,9</b>	<b>123,4</b>	<b>16,1</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>	<b>60</b>	<b>14,3</b>	<b>5,9</b>	<b>6,6</b>	<b>128,6</b>	<b>0,8</b>
	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
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
	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
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>2,4</b>	<b>4,1</b>	<b>39,9</b>	<b>1,9</b>
	СВЕКЛА	60 / 48	0,7	0	3,8	18,2	1,9
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	ЧЕСНОК	1,3 / 1,1	0,1	0	0,3	1,4	0
			<b>16,2</b>	<b>8,4</b>	<b>24,1</b>	<b>226,7</b>	<b>18,8</b>



Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

21 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>7,3</b>	<b>36,7</b>	<b>221,5</b>	<b>0,2</b>
		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
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>7,3</b>	<b>11,5</b>	<b>59,3</b>	<b>354,2</b>	<b>0,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>8,0</b>	<b>7,3</b>	<b>101,6</b>	<b>10,5</b>
		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
		<b>ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>200</b>	<b>17,4</b>	<b>16,9</b>	<b>42,5</b>	<b>377,6</b>	<b>3,8</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	50 / 50	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 Б/К	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
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>



СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>71,4</b>	<b>4,2</b>
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		<b>25,0</b>	<b>30,7</b>	<b>95,9</b>	<b>739,2</b>	<b>19,5</b>

### Полдник

<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>1</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
<b>ВАФЛИ</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,1</b>	<b>63,7</b>	<b>0</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20 / 20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
		<b>5,7</b>	<b>5,2</b>	<b>23,0</b>	<b>165,8</b>	<b>20,5</b>

### Ужин 1

<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>15,6</b>	<b>7,9</b>	<b>7,2</b>	<b>152,9</b>	<b>0,8</b>
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 ПШЕНИЧН. 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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>2,9</b>	<b>5,1</b>	<b>48,4</b>	<b>2,4</b>
СВЕКЛА	72 / 57,6	0,9	0,1	4,6	21,8	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>18,1</b>	<b>10,9</b>	<b>29,0</b>	<b>274,1</b>	<b>23,7</b>