

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

21 декабря 2022 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>7,4</b>	<b>20,6</b>	<b>166,6</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	19,8 / 19,8	1,9	0,3	11,7	55,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>3,6</b>	<b>14,0</b>	<b>108,4</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		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>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>	<b>26,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,3 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
		<b>АПЕЛЬСИН</b>	<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>45,2</b>	<b>63</b>
		АПЕЛЬСИН	150 / 105	0,9	0,2	8,5	45,2	63
				<b>13,9</b>	<b>18,7</b>	<b>53,0</b>	<b>424,2</b>	<b>64,5</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>65,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>6,1</b>	<b>21,3</b>	<b>147,9</b>	<b>4,1</b>
		КАРТОФЕЛЬ	64,29 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ	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	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60</b>	<b>11,6</b>	<b>11,2</b>	<b>9,5</b>	<b>177,5</b>	<b>3,1</b>
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	65 / 58,5	10,4	8,8	0	114,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		КРУПА РИСОВАЯ	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	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
<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>2,0</b>	<b>3,7</b>	<b>11,4</b>	<b>84,0</b>	<b>5,5</b>
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
СВЕКЛА	160 / 128	1,8	0,1	10,3	48,4	5,1
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
ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
<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 ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	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>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>21,9</b>	<b>21,5</b>	<b>77,9</b>	<b>571,3</b>	<b>78,0</b>

### Полдник

<b>КЕФИР</b>	<b>130</b>	<b>3,8</b>	<b>3,3</b>	<b>5,2</b>	<b>68,9</b>	<b>0,9</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,8	3,3	5,2	68,9	0,9
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>10,2</b>	<b>56,3</b>	<b>0</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
		<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>15,4</b>	<b>125,2</b>	<b>78,9</b>

### Ужин 1

<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>6,9</b>	<b>8,5</b>	<b>2,7</b>	<b>109,2</b>	<b>0,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,14 шт. / 45,6	5,5	4,9	0,3	64,4	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>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
<b>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА</b>	<b>40</b>	<b>1,2</b>	<b>2,1</b>	<b>2,9</b>	<b>34,8</b>	<b>2,3</b>
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	60 / 39	1,1	0,1	2,3	14,0	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,6	2,8	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
		<b>9,6</b>	<b>10,7</b>	<b>21,3</b>	<b>212,9</b>	<b>81,5</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
 21 декабря 2022 г.

**Сад 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>8,3</b>	<b>24,9</b>	<b>199,8</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	173,3 / 173,3	4,6	4,1	8,1	93,6	0,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,4</b>	<b>16,3</b>	<b>128,7</b>	<b>0,9</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	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>СЫР</b>	<b>12</b>	<b>2,8</b>	<b>4,9</b>		<b>38,5</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5	0
		<b>АПЕЛЬСИН</b>	<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>45,2</b>	<b>63</b>
		АПЕЛЬСИН	150 / 105	0,9	0,2	8,5	45,2	63
				<b>17,6</b>	<b>22,6</b>	<b>64,8</b>	<b>519,7</b>	<b>64,8</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>65,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>7,9</b>	<b>30,5</b>	<b>205,3</b>	<b>5,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ	85,71 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ	0,4 / 0,4	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	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80</b>	<b>13,6</b>	<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>221,7</b>	<b>3,7</b>
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		КРУПА РИСОВАЯ	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	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
<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>4,2</b>	<b>15,2</b>	<b>104,7</b>	<b>7,5</b>
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,31 / 2,31	0	1,8	0	13,8	0
СВЕКЛА	219,23 / 175,38	2,5	0,2	14	66,3	7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,54 / 9,69	0,1	0	0,7	3,6	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,31 / 2,31	0	2,2	0	18,7	0
ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
<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 ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>24</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>10,9</b>	<b>51,1</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	24 / 24	1,7	0,1	10,9	51,1	0
<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>26,9</b>	<b>26,1</b>	<b>102,8</b>	<b>728,7</b>	<b>82,2</b>

### Полдник

<b>КЕФИР</b>	<b>160</b>	<b>4,6</b>	<b>4,0</b>	<b>6,4</b>	<b>84,8</b>	<b>1,1</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	160 / 160	4,6	4	6,4	84,8	1,1
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>13,6</b>	<b>75,1</b>	<b>0</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
		<b>6,0</b>	<b>5,9</b>	<b>20,0</b>	<b>159,9</b>	<b>83,3</b>

### Ужин 1

<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>10,1</b>	<b>2,8</b>	<b>129,6</b>	<b>0,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	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>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
<b>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>2,6</b>	<b>3,4</b>	<b>42,3</b>	<b>2,6</b>
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	70 / 45,5	1,3	0,1	2,7	16,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,7	3,4	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5	0
		<b>11,5</b>	<b>12,8</b>	<b>22,9</b>	<b>244,7</b>	<b>86,2</b>