

Утверждаю

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



## МЕНЮ

23 ноября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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>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>2,4</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>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>17,7</b>	<b>22,0</b>	<b>64,5</b>	<b>513,4</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 НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>11,9</b>	<b>13,3</b>	<b>30,5</b>	<b>275,8</b>	<b>5,7</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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40 / 35,6	6,4	5,4	0	70,5	0,3
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80</b>	<b>11,6</b>	<b>12,3</b>	<b>6,5</b>	<b>176,0</b>	<b>1,4</b>
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	68,31 / 60,8	10,8	9,2	0	120,4	0,5
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		КРУПА РИСОВАЯ	8,2 / 8	0,6	0,1	5,4	23,9	0

	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6 / 8	0,1	0	0,6	3,0	0,3
	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
	<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 РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	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>31,3</b>	<b>30,3</b>	<b>95,5</b>	<b>753,5</b>	<b>80,2</b>
<b>Полдник</b>							
	<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>81,3</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<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 И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,3</b>	<b>1,1</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
	ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>2,5</b>	<b>4,4</b>	<b>45,0</b>	<b>8,8</b>
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,3 / 47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
	САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,5	6,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18 / 14,4	0,2	0	0,9	4,5	0,3
			<b>11,3</b>	<b>12,7</b>	<b>24,1</b>	<b>249,6</b>	<b>91,5</b>

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

# МЕНЮ

23 ноября 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		
<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>
		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>
		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 НА К/Б</b>	<b>150</b>	<b>9,0</b>	<b>10,1</b>	<b>21,3</b>	<b>200,7</b>	<b>4,3</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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30 / 26,7	4,8	4	0	52,8	0,2
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60</b>	<b>8,7</b>	<b>9,3</b>	<b>4,9</b>	<b>131,8</b>	<b>1</b>
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	51,24 / 45,6	8,1	6,9	0	90,3	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		КРУПА РИСОВАЯ	6,1 / 6	0,4	0,1	4	18,0	0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
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
<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 РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	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>23,8</b>	<b>23,6</b>	<b>73,3</b>	<b>578,4</b>	<b>76,1</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>77,0</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 И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,8</b>	<b>27,7</b>	<b>0,8</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
ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>1,5</b>	<b>3,9</b>	<b>33,3</b>	<b>7,3</b>
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	49,4 / 39,5	0,7	0	1,7	10,0	7,1
САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,5	6,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,5	0	13,5	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		<b>9,3</b>	<b>10,1</b>	<b>22,5</b>	<b>212,9</b>	<b>85,4</b>