

Утверждаю

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


## МЕНЮ

26 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>29,3</b>	<b>192,6</b>	<b>0,1</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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 РАСТВОРИМЫЙ	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>6,2</b>	<b>11,5</b>	<b>46,1</b>	<b>297,4</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. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>5,3</b>	<b>11,8</b>	<b>97,8</b>	<b>12,5</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	69,43 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		УКРОП	1,5 / 1,1	0	0	0,1	0,4	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО КУРИНОГО МЯСА</b>	<b>60</b>	<b>11,6</b>	<b>11,8</b>	<b>3,8</b>	<b>162,5</b>	<b>1,9</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	110 / 61,6	10,9	9,3	0	122,0	0,5
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3

		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4 / 4	0,1	0,6	0,1	5,8	0
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,6</b>	<b>4,6</b>	<b>28,6</b>	<b>174,6</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	55 / 55	6,6	1,7	28,6	152,5	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	22,1	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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 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.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>24,6</b>	<b>22,2</b>	<b>79,9</b>	<b>596,8</b>	<b>15,3</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ</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 ПИТЬЕВОЕ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		<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	20 / 20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
				<b>4,8</b>	<b>4,5</b>	<b>21,5</b>	<b>148,8</b>	<b>16,1</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ</b>	<b>90</b>	<b>12,3</b>	<b>11,4</b>	<b>2,1</b>	<b>150,8</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,6	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ-МИНТАЙ	94,5 / 50,1	7,6	0,5	0	32,5	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,75 шт. / 30	3,6	3,3	0,2	42,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5 / 4,5	0	4,2	0	36,5	0
		<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,8</b>	<b>27,7</b>	<b>0,8</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		<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.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>2014</b>	<b>20</b>	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАН.КАПУСТЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>1,9</b>	<b>3,5</b>	<b>33,0</b>	<b>5,9</b>
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40,7 / 32,5	0,6	0	1,4	8,2	5,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,2 / 4,2	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
				<b>14,5</b>	<b>13,4</b>	<b>21,5</b>	<b>254,2</b>	<b>23,1</b>

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т. В./

**МЕНЮ**

26 декабря 2022 г.

Сад 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8,8</b>	<b>38,9</b>	<b>246,7</b>	<b>0,2</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	45 / 45	3	3,6	22,8	132,8	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	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 РАСТВОРИМЫЙ	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>8,1</b>	<b>13,0</b>	<b>61,5</b>	<b>379,4</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. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>7,0</b>	<b>12,8</b>	<b>117,6</b>	<b>14,1</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	68,57 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО КУРИНОГО МЯСА</b>	<b>70</b>	<b>14,7</b>	<b>15,3</b>	<b>3,5</b>	<b>201,3</b>	<b>1,8</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	140 / 78,4	14	11,8	0	155,3	0,8
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0

		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5 / 5	0,1	0,8	0,2	7,2	0
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>130</b>	<b>7,8</b>	<b>5,3</b>	<b>33,9</b>	<b>205,8</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	65 / 65	7,8	2	33,8	180,2	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	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 ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>30,5</b>	<b>28,2</b>	<b>94,0</b>	<b>723,9</b>	<b>16,9</b>
<b>Полдник</b>								
		<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 ПИТЬЕВОЕ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
		<b>ВАФЛИ</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>21,1</b>	<b>95,6</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ	30 / 30	0,8	0,9	21,1	95,6	0
				<b>5,9</b>	<b>5,4</b>	<b>30,0</b>	<b>197,7</b>	<b>17,9</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ</b>	<b>110</b>	<b>15,4</b>	<b>14,2</b>	<b>2,7</b>	<b>189,8</b>	<b>0,4</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	22,1	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ-МИНТАЙ	115,5 / 61,2	9,2	0,6	0	39,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,000 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5 / 5,5	0	5,2	0	44,5	0
		<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,5</b>	<b>1,3</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
<b>2014</b>	<b>20</b>	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАН,КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>2,8</b>	<b>5,2</b>	<b>49,4</b>	<b>8,9</b>
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	61 / 48,8	0,9	0	2,1	12,3	8,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,8 / 6,24	0,1	0	0,4	2,0	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
				<b>18,4</b>	<b>17,2</b>	<b>27,1</b>	<b>325,0</b>	<b>28,5</b>