

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

30 декабря 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 ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>4,3</b>	<b>19,6</b>	<b>142,6</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ОВСЯНАЯ	20 / 20	2,4	1,1	10,8	61,6	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>13,0</b>	<b>97,6</b>	<b>0,7</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
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				<b>13,4</b>	<b>10,3</b>	<b>42,7</b>	<b>320,3</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>1,6</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	11,6	49,5	1,6
				<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>4,3</b>	<b>9,5</b>	<b>81,2</b>	<b>0,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ	64,3 / 45	0,9	0,2	6,6	31,2	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3 / 3	0,3	0	1,8	8,6	0
		МОРКОВЬ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9 / 9	0,1	0	0,2	1,1	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5 / 112,5	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,3</b>	<b>8,3</b>	<b>7,4</b>	<b>136,8</b>	<b>0,7</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	10 / 10	0,8	0,3	4,6	23,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	44,49 / 39,6	7	6	0	78,4	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

	<b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>	<b>130</b>	<b>2,1</b>	<b>1,8</b>	<b>9,3</b>	<b>61,6</b>	<b>7,6</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	28,9 / 28,9	0,7	0,7	1,4	15,6	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1 / 1,1	0	1	0	8,9	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	44,57 / 31,2	0,6	0,1	4,9	21,6	2,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2 / 6,1	0,1	0	0,5	2,3	0,2
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	28,88 / 23,1	0,3	0	1,5	7,3	0,5
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	28,9 / 23,1	0,4	0	1	5,9	4,2
	<b>КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>38,2</b>	<b>1,2</b>
	ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			<b>16,6</b>	<b>15,0</b>	<b>57,6</b>	<b>423,2</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
	<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>20</b>					<b>0</b>
	КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
					<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>12,8</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ</b>	<b>60</b>	<b>5,0</b>	<b>4,2</b>	<b>24,3</b>	<b>153,3</b>	<b>0,3</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	52 / 52	1,4	1,3	2,4	28,1	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт. / 4	0,5	0,5	0	5,7	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,8 / 20,8	2,1	0,3	13,2	62,6	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	1,25 / 1,25	0	0	1,1	4,5	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15 / 15	1	1,2	7,6	44,3	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>37,8</b>	<b>0</b>
	БАТОН" НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15 / 15	1,1	0,5	7,4	37,8	0
			<b>6,2</b>	<b>4,7</b>	<b>38,3</b>	<b>217,3</b>	<b>13,1</b>

30

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

30 декабря 2022 г.

Сад 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 ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>5,6</b>	<b>24,0</b>	<b>179,3</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ОВСЯНАЯ	22 / 22	2,6	1,2	11,9	67,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>16,8</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		<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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				<b>17,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	<b>415,8</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>1,6</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	11,6	49,5	1,6
				<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>3,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>5,6</b>	<b>12,8</b>	<b>106,4</b>	<b>0,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ	85,71 / 60	1,1	0,2	8,9	41,6	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		МОРКОВЬ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76 / 4	0,1	0	0,3	1,4	0,2
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12 / 12	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>	<b>80</b>	<b>10,8</b>	<b>9,7</b>	<b>9,1</b>	<b>161,8</b>	<b>0,9</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	11,7 / 11,7	0,9	0,4	5,4	27,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	51,91 / 46,2	0,2	7	0	91,4	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7 / 9,8	0,1	0	0,7	3,6	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	23,3 / 23,3	0,6	0,5	1,1	12,6	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2 / 1,2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0

	<b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>2,2</b>	<b>15,1</b>	<b>92,9</b>	<b>14,2</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	33,3 / 33,3	0,9	0,8	1,6	18,0	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7 / 1,7	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3 / 1,3	0	1,2	0	10,5	0
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25 / 20	0,4	0	0,8	5,0	3,6
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	51,43 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3 / 7	0,1	0	0,5	2,6	0,3
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	33,38 / 26,7	0,3	0	1,6	8,4	0,5
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	33,3 / 26,7	0,5	0	1,2	6,8	4,8
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	34,29 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
	<b>КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>43,6</b>	<b>1,4</b>
	ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>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>20,9</b>	<b>18,1</b>	<b>75,8</b>	<b>539,2</b>	<b>20,3</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>200</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
	<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>30</b>					<b>0</b>
	КОНФЕТА	30 / 30	0	0	0	0,0	0
					<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>20,3</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ</b>	<b>120</b>	<b>9,4</b>	<b>7,3</b>	<b>43,9</b>	<b>276,7</b>	<b>0,6</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	104 / 104	2,8	2,5	4,9	56,2	0,6
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт. / 8	1	0,8	0,1	11,3	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,6 / 41,6	4,3	0,5	26,5	125,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20 / 20	1,3	1,6	10,1	59,0	0
	<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	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>10,9</b>	<b>7,4</b>	<b>60,6</b>	<b>349,5</b>	<b>20,9</b>