

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

Белюсова Т.В.

МЕНЮ

1 февраля 2023 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		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	6,2	7,6	24,1	187,3	0,8
			20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,5 / 4,5	0	3,5	0,1	26,7	0
		САХАР ПЕСОК	4,5 / 4,5	0	0	4,1	16,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,3	2,0	10,0	68,8	0,4
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	75 / 75	2	1,8	3,5	40,5	0,4
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,2 / 7	1,6	3	0	23,2	0
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				12,1	17,1	53,8	403,7	11,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	12,0
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,5	5,4	21,1	137,8	4,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	73,85 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт. / 0,5	0,1	0,1	0	0,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,1
		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	9,7	8,5	7,1	136,5	2,6
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	50 / 45	8	6,8	0	88,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4

	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0	
	РИС	5 / 5	0,4	0,1	3,4	15,0	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,0	3,6	8,8	77,6	28	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,3	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,9	0	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3	
	УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,1	0,1	9,5	40,0	1,4	
	ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2	
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
			20,2	18,1	71,1	508,0	48,3	
Полдник								
	РЯЖЕНКА	130	3,6	3,1	5,0	63,2	0,2	
	РЯЖЕНКА	130 / 130	3,6	3,1	5	63,2	0,4	
	ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,0	31,9	0	
	ВАФЛИ	10 / 10	0,3	0,3	7	31,9	0	
			3,9	3,4	12,0	95,1	48,5	
Ужин 1								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,2	7,9	2,7	101,3	0,3	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0	
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,0	33,8	1,5
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50,67 / 38	0,6	0	3	14,4	1,5	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ и лимонад	150	0,2		6,7	26,9	0	
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
			8,4	10,3	21,5	204,7	50,3	

Утверждаю

Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14
Белюсова Т. В.

МЕНЮ

1 февраля 2023 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		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	26,3	211,1	0,9
			22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		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	3,9	0,1	29,8	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,1	4,6	15,9	129,5	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1,4 / 1,4	0,3	0,2	0,1	3,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	8	1,9	3,4		26,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				17,0	21,5	66,8	515,4	11,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	12,6
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,6	7,3	29,6	193,6	5,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	92,31 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт. / 0,6	0,1	0,1	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	16,4	14,2	9,7	222,1	4,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	8,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18 / 15,12	0,2	0	1,1	5,8	0,3
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	90 / 81	14,3	12,2	0	158,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0

	РИС	7 / 7	0,5	0,1	4,7	21,0	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,7	9,9	84,2	31,1	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	28,8	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	32 / 24	0,3	0	1,5	7,0	0,5	
	УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,1	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0	
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0	
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0	
			29,6	25,8	93,0	699,1	53,6	
Полдник								
	РЯЖЕНКА	160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,2	
	РЯЖЕНКА	160 / 160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,5	
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	17,6	79,7	0	
	ВАФЛИ	25 / 25	0,7	0,8	17,6	79,7	0	
			5,1	4,6	23,7	157,5	53,8	
Ужин 1								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	10,6	2,8	134,4	0,3	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,8 / 3,8	0	2,9	0	22,6	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0	
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,5	4,6	50,7	2,3
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	76 / 57	0,9	0,1	4,6	21,5	2,3	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном	180	0,1		7,6	30,1	0	
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0	
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
			11,0	14,2	24,1	257,9	56,4	