

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова

МЕНЮ

3 февраля 2023 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		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,7	7,6	21,6	178,1	0,7
		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	3,9	0	33,7	0
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	0,7
		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
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		АПЕЛЬСИН	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				13,6	17,9	54,6	432,6	11,4
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	12,2
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	5,6	7,6	10,2	123,4	3,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55,38 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5 / 5	0,5	0,1	3	14,2	0
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,36 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		СМЕТАНА	3 / 3	0,1	0,5	0,1	4,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	25 / 22,25	4	3,4	0	44,1	0,2
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,0	12,7	9,0	183,1	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	59,2 / 44,4	7,9	6,7	0	87,9	0,4
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	10,8 / 10,8	0,8	0,3	4,9	25,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	15,6 / 15,6	0,5	0,4	0,7	8,5	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4 / 2,4	0	1,9	0	16,2	0
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6 / 6	0,8	0	3,4	16,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0

2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,8	9,4	8,8	121,8	3,7
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7 / 7	0	5,5	0,1	47,2	0
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2 / 2	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	24 / 18	0,2	0	1,1	5,7	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,5	0
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,3	0	4,3	18,4	0
		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	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				21,2	30,2	61,0	577,2	20,2

Полдник

2008	411	КИСЕЛЬ	150			19,8	78,5	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18 / 18	0	0	13	51,6	0
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 /	0	0	0	0,0	0
						19,8	78,5	20,2

Ужин 1

		СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	9,9	7,9	10,9	145,7	0,5
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	76,38 /	6,1	0,4	0	26,2	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,38 шт. / 15	1,8	1,6	0,1	21,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		РИС	7 / 7	0,5	0,1	4,7	21,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. *	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 /	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	15					0
		КОНФЕТА	15 / 15	0	0	0	0,0	0
2008	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,6	6,1	4,8	76,8	6
		КАРТОФЕЛЬ	30 / 19,5	0,4	0,1	2,9	13,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7 / 5,88	0,1	0	0,5	2,4	0,6
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	9 / 5,85	0,2	0	0,4	2,1	0,2
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16 / 14,08	0,1	0	0,2	1,6	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
				11,6	14,1	22,7	255,6	26,7

Утверждаю

Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14
/Белоусова**МЕНЮ**
3 февраля 2023 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		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,2	8,9	26,2	215,0	0,9
		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	33,7	0
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		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
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	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
				17,3	20,7	68,0	528,3	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								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	7,7	10,8	13,7	172,3	5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	73,85 / 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	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,7 / 6,7	0,6	0,1	4,1	19,0	0
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15,1 / 13,3	0,1	0	0,2	1,5	0,3
		СМЕТАНА	4 / 4	0,1	0,6	0,1	5,8	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	35 / 31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,6	14,8	10,5	213,3	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	69,1 / 51,8	9,2	7,8	0	102,6	0,4
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	12,6 / 12,6	1	0,4	5,7	29,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	18,2 / 18,2	0,5	0,5	0,9	9,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	18,8	0
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7 / 7	0,9	0	3,9	18,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2 / 4,2	0	3,9	0	34,0	0

2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,4	5,4	12,9	105,3	5,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24 / 20,16	0,3	0	1,5	7,5	0,8
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4 / 4	0,1	0	0,5	2,3	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 45,5	0,9	0,2	7,2	31,5	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,6	51,1	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0,1	5,3	22,4	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				26,5	31,6	78,1	676,5	23,4

Полдник

2008	411	КИСЕЛЬ	180			23,9	94,2	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6 / 21,6	0	0	15,7	61,9	0
		САХАР ПЕСОК	9 / 9	0	0	8,2	32,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171 / 171	0	0	0	0,0	0
						23,9	94,2	23,4

Ужин 1

		СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	14,4	11,1	14,1	204,4	0,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	86,79 / 46	6,9	0,4	0	29,8	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	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
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,3	1,4	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
		КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
2008	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	1,2	3,1	5,9	57,1	1,9
		КАРТОФЕЛЬ	40 / 26	0,5	0,1	3,8	18,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12 / 9	0,1	0	0,5	2,9	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5 / 8,8	0,1	0	0,7	3,6	0,9
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	13,5 / 8,8	0,3	0	0,5	3,2	0,4
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	24 / 21,1	0,2	0	0,4	2,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
				17,1	14,3	29,4	305,6	25,9