

Утверждаю

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

МЕНЮ
 3 марта 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 ДРУЖБА НА МОЛОКЕ	150	5,2	7,4	22,1	172,2	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	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	1,6	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 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
2008		АПЕЛЬСИН	180	1,6	0,4	14,6	77,4	108
		АПЕЛЬСИН	180 / 180	1,6	0,4	14,6	77,4	108
				14,4	17,3	59,7	452,9	109,4
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	110,2
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,3	2,1	15,4	98,1	3,4
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 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	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	11,3	14,5	6,0	190,9	0,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	60 / 55	9,8	8,4	0	108,9	0,4
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	10 / 10	0,8	0,3	4,6	23,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4 / 2,4	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,1	5,1	10,7	91,8	13,1
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12 / 10,08	0,1	0	0,7	3,7	0,4

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ.	3,5 / 3,5	0	3,3	0	28,4	0
ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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
		22,4	22,2	65,5	532,0	127,5

Полдник

2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	27,2	148,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	35 / 35	3,6	0,5	22,3	105,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,71 / 0,71	0,1	0	0,5	2,2	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1,07 / 1,07	0,1	0	0	0,7	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36 / 0,36	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3,57 / 3,57	0	0	3,3	12,8	0
		МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	3,21 / 3,21	0	2,4	0	21,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт. / 1,2	0,2	0,1	0	1,7	0
		ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79 / 1,79	0	0	1,1	4,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3 / 14,3	0	0	0	0,0	0
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 / 142,5	0	0	0	0,0	0
				4,0	3,0	47,0	227,1	127,5

Ужин 1

2012	473	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	150	5,0	6,1	15,4	136,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	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
		ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,7	27,6	0,8
		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
		ЛИМОН	4,8 / 4,8	0	0	0,1	1,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
				6,1	6,2	28,9	196,0	129,1

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 марта 2023 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		
Завтрак								
		КАША ДРУЖБА НА МОЛОКЕ	200	6,7	8,7	26,7	209,1	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	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	2,4	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 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
2008		АПЕЛЬСИН	180	1,6	0,4	14,6	77,4	108
		АПЕЛЬСИН	180 / 180	1,6	0,4	14,6	77,4	108
				18,1	19,9	73,0	546,5	109,8
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	110,6
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,1	2,8	20,6	130,8	4,4
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	26,67 / 26,53	5,8	0,4	11,6	71,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,23 / 10,67	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,33 / 1,33	0	1	0	7,9	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	12,1	14,1	6,1	192,5	1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 60	10,6	9,1	0	118,8	0,5
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 10	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,8	6,0	14,8	117,8	17,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
ПАСТА ТОМАТНАЯ	3,8 / 3,8	0,2	0	0,6	3,5	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5 / 3,5	0	3,3	0	28,4	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	24 / 18	0,2	0	1,1	5,7	0,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80 / 64	1,1	0,1	2,7	16,1	11,5
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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		26,8	23,4	83,0	629,7	133,9

Полдник

2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	6,7	4,5	37,2	209,2	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1 / 1	0,1	0	0,6	3,0	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1 / 1	0,1	0	0	0,7	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36 / 0,36	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3,57 / 3,57	0	0	3,3	12,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,21 / 3,21	0	2,4	0	19,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
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
				6,7	4,5	61,1	303,4	134,1

Ужин 1

		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	200	6,4	7,7	20,7	176,3	0,9
		САХАР ПЕСОК	2,7 / 2,7	0	0	2,5	9,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	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 СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,4	1,2
		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
2008		ЛИМОН	7,7 / 7,7	0,1	0	0,2	2,3	1,2
				8,0	7,8	37,6	251,4	136,2