

Утверждаю

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



МЕНЮ

4 апреля 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,7	8,2	21,4	182,6	0,8
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		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
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
				13,4	19,0	44,1	384,0	1,5
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	2,3
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	150	2,1	5,0	13,7	103,0	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	10,3	9,9	7,3	152,6	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,2	18,4	116,3	8,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	173,33 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3

	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	11,9	51,2
	ЯБЛОКИ	70 / 61,6	0,2	0,2	5,5	26,1	4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	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
			19,3	19,8	73,6	528,5	17,5
Полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	1,8	25,8	134,5	0,1
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,3 / 33,3	3,4	0,4	21,2	100,1	0
	САХАР ПЕСОК	4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	16,7 / 16,7	0,5	0,4	0,8	9,0	0,1
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
	ДРОЖЖИ	1,4 / 1,4	0,2	0	0	1,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	6,5	0
	ВАНИЛИН	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
			4,4	1,8	36,6	177,5	17,6
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	80/10	15,6	12,1	20,7	248,0	1,8
	КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	ТВОРОГ	74 / 74	12,8	6,3	2	112,6	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10 / 10	0	0	6	23,9	0
	ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,9	29,0	1,4
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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
	ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			16,8	12,2	34,4	309,0	20,8

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

4 апреля 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,7	9,1	24,7	207,9	0,9
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	24 / 24	2,9	0,8	12,5	66,5	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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	2,3	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
		СЫР	8	1,9	3,4		26,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				16,8	21,8	55,7	469,4	1,8
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	2,6
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	5,7	21,7	144,4	5,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	108 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,9	10,4	7,0	158,9	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	10 / 10	0,3	0,2	0,5	5,4	0
		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
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	4,6	20,9	128,6	9,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6

		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,3	14,4	62,2	3,2
		ЯБЛОКИ	90 / 79,2	0,3	0,3	7,1	33,5	5,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172 / 172	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	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
				22,8	21,6	93,9	635,9	22,1
Полдник								
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,5	2,8	27,1	146,7	0,1
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,7 / 35,7	3,7	0,5	22,8	107,3	0
		САХАР ПЕСОК	3,6 / 3,6	0	0	3,3	13,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	21,4 / 21,4	0,6	0,5	1	11,5	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ	1,2 / 1,2	0,2	0	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7 / 0,7	0	0,7	0	5,7	0
		ВАНИЛИН	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
				4,5	2,8	41,6	204,0	22,2
Ужин 1								
		ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	100/30	20,9	16,0	39,6	374,8	1,9
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0,1
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	32,9	1,4
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9 / 145,9	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
		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
				22,5	16,1	56,6	450,4	25,5