

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	4,3	20,1	144,4	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	0	0	0,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2008		АПЕЛЬСИН	115	0,7	0,2	6,5	34,6	48,3
		АПЕЛЬСИН	115 / 80,5	0,7	0,2	6,5	34,6	48,3
				11,7	8,4	49,2	327,4	49,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5		11,6	49,5	1,6
		СОК	100 / 100	0,5	0	11,6	49,5	1,6
				0,5		11,6	49,5	51,3
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	2,4	12,6	77,7	6,2
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	60	10,8	9,4	7,3	150,4	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	18 / 18	0,5	0,5	0,8	9,7	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0

		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,3	0,4	20,6	97,4	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	32 / 32	3,3	0,4	20,6	97,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,7 / 3,7	0	0	0	0,0	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,3	1,1	2,2	19,5	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	1,73 / 1,3	0	0	0,1	0,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	0,4 / 0,4	0	0	0,4	1,4	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,4	2,8	33,4	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24 / 38	0,5	0,1	2,8	14,0	1,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
				20,9	16,3	78,1	531,9	96,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
		КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
				4,0	3,6	7,1	81,0	97,0
Ужин 1								
		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧ.СОУСОМ	110/20	16,8	10,7	20,3	238,3	1,3
		ТВОРОГ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,5	0	2,4	11,8	0,8
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1,1	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				17,9	10,8	27,3	271,4	98,3

Утверждаю

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


МЕНЮ

6 апреля 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	5,7	24,5	181,3	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	0	0	0,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2008		АПЕЛЬСИН	120	0,8	0,2	6,8	36,1	50,4
		АПЕЛЬСИН	120 / 84	0,8	0,2	6,8	36,1	50,4
				15,4	11,3	62,2	422,5	52,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	109	0,5		12,6	54,0	1,8
		СОК	109 / 109	0,5	0	12,6	54,0	1,8
				0,5		12,6	54,0	54,0
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	3,1	15,8	97,7	7,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75,83 / 45,5	0,9	0,2	7,2	31,5	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	70	11,2	9,9	7,6	158,7	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,3 / 2,3	0,2	0	1,5	6,9	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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,9	0,6	30,1	143,0	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	47 / 47	4,9	0,6	30,1	143,0	0

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	2,5	27,2	0,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
	ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
2012	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	3,5	4,3	50,3	2,3
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,86 / 57	0,8	0,1	4,3	21,1	2,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
			24,9	19,5	100,8	668,2	109,1
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
	ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
	КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
			4,8	4,4	8,5	97,2	110,0
Ужин 1							
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧ. СОУСОМ.	120/30	20,9	12,9	25,3	296,4	1,4
	ТВОРОГ	97,5 / 97,5	16,9	8,3	2,6	148,3	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,6	0	2,8	14,2	0,9
	САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,5	0,8	0,7	0	9,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	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
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9 / 145,9	0	0	0	0,0	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
			22,4	13,0	34,7	340,5	111,4