

Утверждаю

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

7 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,4	8,6	21,1	188,9	0,8
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
		ЯБЛОКИ	150,86 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				13,5	15,9	53,1	405,1	5,7
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	6,5
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,7	11,4	90,0	5,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	64 / 48	0,7	0	3,8	18,2	1,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	5 / 5	0,1	0,8	0,2	7,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	60	12,3	11,6	7,3	174,8	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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	1,5	18,4	95,5	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	0	0	0,0	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 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	18,4	69,7	513,8	57,7

Ужин 1

2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	70/20	21,1	16,1	27,9	328,8	0,3
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	18 / 18	1,8	0,2	11,5	54,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20 / 20	1,3	1,6	10,1	59,0	0,1
		ВАНИЛИН	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
2012	391	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	162 / 162	0	0	0	0,0	0
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
		КОНФЕТА	20 / 20	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
				22,2	16,2	34,9	361,9	58,0

2012	231	СГУЩЕННОЙ						
		ТВОРОГ						
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ						
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)						
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ						
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ						
		ВАНИЛИН						
		САХАР ПЕСОК						
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1						
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА						
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ						
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА						
		КОНФЕТА						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.						

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

МЕНЮ

7 марта 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	9,6	24,5	215,0	0,9
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22 / 22	2,6	1,3	12,4	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	33,7	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
		СЫР	10	2,4	4,2		33,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	10,3 / 10	2,4	4,2	0	33,2	0
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
		ЯБЛОКИ	150,86 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
				17,4	19,6	64,8	497,9	6,0
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	6,8
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	15,5	119,9	7,8
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	85,33 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		СМЕТАНА	6,67 / 6,67	0,2	0,9	0,2	9,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		ШНИЦЕЛИ 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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		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
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	1,5	20,8	104,8	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	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	48,8
		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
				22,3	18,9	85,3	582,2	69,1
Ужин 1								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	90/20	25,3	19,1	32,0	385,4	0,3
		ТВОРОГ	120 / 120	20,9	10,2	3,3	182,5	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22 / 22	2,3	0,3	14	66,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20 / 20	1,3	1,6	10,1	59,0	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ВАНИЛИН	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
2012	391	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	194,4 / 194,4	0	0	0	0,0	0
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
		КОНФЕТА	20 / 20	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
				26,8	19,2	41,4	429,5	69,4