

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

9 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	3,9	19,2	136,4	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
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	20,2 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	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
		СЫР	5	1,1	2,1		15,9	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	5 / 4,8	1,1	2,1	0	15,9	0
				12,1	9,9	41,8	300,7	1,4
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	3,0
Обед								
		СУП РЫБНЫЙ	150	5,5	3,1	6,7	72,0	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	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
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	65 / 29,9	4,6	0,3	0	19,4	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,2	12,6	6,0	181,5	2,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	70 / 63	11,1	9,5	0	123,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,3	1,5	1,1	18,7	0,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,9 / 0,9	0	0,7	0	6,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,9 / 0,9	0,1	0	0,5	2,7	0
		МОРКОВЬ	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 1,68	0	0	0,1	0,6	0,1
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2 / 2	0,1	0	0,2	1,2	0,2

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	6,8	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2 / 0,2	0	0	0	0,0	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	0,4	19,3	91,3	0
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,7 / 3,7	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 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
			25,9	18,2	65,7	517,0	45,6

Полдник

2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	65	5,6	4,9	39,5	217,8	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	15 / 15	0,1	0	9	35,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ДРОЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
2008	435	РЯЖЕНКА	130	3,9	1,3	5,5	52,0	0,7
		РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	133,9 / 130	3,8	5,2	5,5	70,2	0
				9,5	6,2	45,0	269,8	46,5

Ужин 1

	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	17,6	10,9	22,1	253,0	1,6
	ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	64,53 / 48,4	0,6	0	3	15,2	1
	САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
	ВАНИЛИН	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		6,7	26,9	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			18,8	11,0	35,6	311,9	48,1

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

9 марта 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,5	5,1	23,6	172,6	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
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	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	28,5	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	9	2,0	3,7		28,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	9 / 8,6	2	3,7	0	28,5	0
				16,7	14,2	54,5	406,2	1,8
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	3,6
Обед								
		СУП РЫБНЫЙ	200	6,8	3,0	10,9	90,6	4,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,5
		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
		ПШЕНО	4 / 4	0,5	0,1	2,5	12,7	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	75 / 34,5	5,2	0,3	0	22,3	0,2
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,1	13,3	6,1	191,0	3,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,2	0,5	25,8	122,3	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	40,2 / 40,2	4,2	0,5	25,8	122,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,6	2,6	17,6	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,25 / 2,25	0	0	0	0,0	0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,25 / 2,25	0,2	0	1,5	6,8	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,75 / 0,75	0	0,6	0	5,0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5 / 0,5	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
		30,4	18,1	85,9	612,8	55,7

Полдник

2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	6,7	7,3	49,9	282,2	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0		
ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0		
САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0		
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1 / 1	0,1	0	0	0,7	0		
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2		
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,8	1,6	6,7	64,0	0,8
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	164,8 / 160	4,6	6,4	6,7	86,4	0		
		11,5	8,9	56,6	346,2	56,7		

Ужин 1

		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	22,1	13,8	26,0	310,5	1,8
ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2		
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0		
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	82,13 / 61,6	0,8	0,1	3,9	19,4	1,2		
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	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4		
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0		
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0		
КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,8	31,1	0		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	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		
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		
		23,7	13,9	42,9	384,3	58,5		