

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
10 марта 2023 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>8,2</b>	<b>20,2</b>	<b>174,2</b>	<b>0,7</b>
		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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>13,0</b>	<b>97,6</b>	<b>0,7</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
2008		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,7</b>	<b>11</b>
		ЯБЛОКИ	110 / 110	0,4	0,4	10,8	51,7	11,9
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				<b>13,8</b>	<b>18,5</b>	<b>54,2</b>	<b>433,4</b>	<b>12,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		МОЛОКОМ		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>13,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,0</b>	<b>6,4</b>	<b>11,7</b>	<b>106,4</b>	<b>4,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5 / 5	0,5	0,1	3	14,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	35 / 30,8	0,2	0	0,5	3,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5 / 112,5	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СМЕТАНА	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>150</b>	<b>15,8</b>	<b>17,6</b>	<b>13,7</b>	<b>261,6</b>	<b>7,8</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	88,76 / 79	4,1	11,9	0	156,4	0,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	133,33 / 80	1,5	0,3	12,6	55,4	6,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9 / 10	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	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
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,7</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>

СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ		9 / 9	0,3	0	4,3	18,4	0
САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,7	0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>22,0</b>	<b>24,5</b>	<b>60,7</b>	<b>527,6</b>	<b>25,5</b>

### Полдник

<b>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>150</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18 / 18	0	0	13	51,6	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
<b>2008</b>		<b>ВАФЛИ</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>11,6</b>	<b>53,1</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
			<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>24,6</b>	<b>104,7</b>	<b>25,5</b>	

### Ужин 1

<b>2012</b>	<b>269</b>	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>	<b>60</b>	<b>13,0</b>	<b>4,7</b>	<b>6,6</b>	<b>115,7</b>	<b>0,6</b>
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	93 / 66,96	10,1	0,6	0	43,4	0,5
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	10 / 10	0,8	0,3	4,6	23,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4 / 2,4	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
<b>2012</b>	<b>33</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>2,3</b>	<b>3,3</b>	<b>35,0</b>	<b>1,5</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50,67 / 38	0,6	0	3	14,4	1,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>4,8</b>	<b>19,1</b>	<b>0</b>
		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
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>2012</b>	<b>269</b>			<b>15,2</b>	<b>7,1</b>	<b>23,8</b>	<b>212,5</b>	<b>27,6</b>

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

# МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>9,6</b>	<b>24,6</b>	<b>211,1</b>	<b>0,9</b>
		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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>16,8</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
<b>2008</b>		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>12</b>
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				<b>17,6</b>	<b>21,5</b>	<b>68,4</b>	<b>533,8</b>	<b>13,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		<b>МОЛОКОМ</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>14,6</b>
<b>Обед</b>								
<b>2012</b>	<b>76</b>	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>6,1</b>	<b>16,4</b>	<b>126,6</b>	<b>6,2</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	45 / 39,6	0,3	0	0,6	4,6	0,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	14 / 14	0,4	2	0,5	20,2	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>200</b>	<b>17,4</b>	<b>15,4</b>	<b>24,2</b>	<b>288,2</b>	<b>13,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	240 / 144	2,8	0,6	22,7	99,8	11,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>51,1</b>	<b>0</b>

		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	11 / 11	0,3	0,1	5,3	22,4	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>25,4</b>	<b>22,2</b>	<b>83,9</b>	<b>611,0</b>	<b>34,1</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>180</b>			<b>15,7</b>	<b>61,9</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6 / 21,6	0	0	15,7	61,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171 / 171	0	0	0	0,0	0
<b>2008</b>		<b>ВАФЛИ</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>15,5</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	20 / 20	0,6	0,7	15,5	70,8	0
				<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>31,2</b>	<b>132,7</b>	<b>34,1</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>269</b>	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>	<b>70</b>	<b>11,5</b>	<b>5,1</b>	<b>7,2</b>	<b>116,3</b>	<b>0,6</b>
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	103 / 54,59	8,3	0,5	0	35,4	0,4
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	10 / 10	0,8	0,3	4,6	23,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	18,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
<b>2012</b>	<b>33</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,5</b>	<b>5,1</b>	<b>53,0</b>	<b>2,4</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	76 / 57	0,9	0,1	4,6	21,5	2,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
<b>2008</b>		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
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>14,4</b>	<b>8,8</b>	<b>31,3</b>	<b>252,7</b>	<b>37,1</b>

<b>2012</b>	<b>269</b>	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>	<b>70</b>	<b>11,5</b>	<b>5,1</b>	<b>7,2</b>	<b>116,3</b>	<b>0,6</b>
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	103 / 54,59	8,3	0,5	0	35,4	0,4
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	10 / 10	0,8	0,3	4,6	23,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	18,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
<b>2012</b>	<b>33</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,5</b>	<b>5,1</b>	<b>53,0</b>	<b>2,4</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	76 / 57	0,9	0,1	4,6	21,5	2,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
<b>2008</b>		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
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>14,4</b>	<b>8,8</b>	<b>31,3</b>	<b>252,7</b>	<b>37,1</b>