

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

МЕНЮ

12 января 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		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	7,3	22,4	170,7	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	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		РИС	20/20	1,3	0,2	13,5	59,9	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 НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,7	10,8	56,0	0
		БАТОН" НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	20/20	1,5	0,7	10,8	56,0	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	8	1,8	3,3		25,6	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8/7,7	1,8	3,3	0	25,6	0
				11,7	18,5	45,9	378,7	1,4
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	2,2
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.НА МЯСН. БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ	150	2,3	3,7	12,1	84,5	9,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,8/0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30/24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	74,77/48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5/6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8/6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	32/24	0,4	0	1,9	9,1	1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1,5/1,5	0,1	0	0,3	1,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3/2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,8/3,8	0,1	0,6	0,1	5,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60/20	14,7	14,0	4,4	193,7	3,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40/40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1/1	0	0,8	0	5,9	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75/67,5	12	10,2	0	132,5	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3/3	0,3	0	1,9	9,0	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
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	10,9	0,8	21,9	134,6	0
			0 / 0	0	0	0	0,0	0
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50 / 50	10,9	0,8	21,9	134,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
		ШИПОВНИК	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
		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,1	3,9	36,4	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45 / 36	0,5	0,1	3	14,8	3,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				32,2	21,2	74,9	602,7	54,8
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
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	6,3	5,9	31,9	201,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5 / 40,5	4,2	0,5	25,8	121,8	0
		САХАР ПЕСОК	2,8 / 2,8	0	0	2,5	10,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2 / 1,2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1,2 / 1,2	0,2	0	0	0,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2 / 19,2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9 / 1,9	0,2	0	1,2	5,7	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	67,5 / 54	1	0,1	2,3	13,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,5	0,6	0,5	0	6,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4 / 1,4	0	1,3	0	11,3	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35 / 0,35	0	0,3	0	2,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
				6,3	5,9	42,7	244,1	54,8
Ужин 1								
		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДК.МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С ЯБЛОКОМ	100/20	16,5	13,3	19,1	252,2	2,3
		ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	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
		ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	0,8
		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
		ЛИМОН	4,9 / 4,9	0	0	0,1	1,5	0,8
		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
				18,1	13,4	35,0	323,3	57,9

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 января 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	8,5	27,0	207,4	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		РИС	22 / 22	1,4	0,2	14,8	66,0	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	28,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	1,1	16,3	84,0	0
		БАТОН* НАРЕЗНОЙ* ОБОГАЩЕННЫЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	2,3	1,1	16,3	84,0	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	10	2,3	4,0		31,9	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,6	2,3	4	0	31,9	0
				15,7	22,0	59,3	480,5	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	109	0,5	0,1	10,0	45,1	0,9
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	109 / 109	0,5	0,1	10	45,1	0,9
				0,5	0,1	10,0	45,1	2,7
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.НА МЯСН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	5,1	14,9	112,4	12,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 52	1	0,2	8,2	36,0	4,2
		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
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	42,67 / 32	0,5	0	2,5	12,1	1,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	15,9	15,3	5,4	216,7	3,5
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	80 / 72	12,7	10,8	0	141,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0

	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3/3	0,3	0	1,9	9,0	0
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	14,3	0,9	28,5	175,0	0
		0/0	0	0	0	0,0	0
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	65/65	14,3	0,9	28,5	175,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3/3	0	0	0	0,0	0
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
	ШИПОВНИК	11/11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
	САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,6	1,8	4,4	36,7	4,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	56,2/45	0,6	0,1	3,7	18,5	4,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7/1,7	0	1,7	0	15,3	0
	САХАР ПЕСОК	0,8/0,8	0	0	0,7	2,9	0
			38,5	23,8	93,7	732,1	67,3

Полдник

	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4/167,4	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18/18	0	0	13	51,6	0
2008	451 ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4,0	26,8	162,0	5
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40,5/40,5	4,2	0,5	25,8	121,8	0
	САХАР ПЕСОК	2,8/2,8	0	0	2,5	10,1	0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2/1,2	0	0,9	0	8,1	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6/0,6	0	0	0	0,0	0
	ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1,2/1,2	0,2	0	0	0,8	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2/19,2	0	0	0	0,0	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,9/1,9	0,2	0	1,2	5,7	0
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	67,5/54	1	0,1	2,3	13,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2/3,2	0	3	0	25,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,5	0,6	0,5	0	6,4	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4/1,4	0	1,3	0	11,3	0
	ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6/0,5	0	0	0	0,2	0,3
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5/0,5	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35/0,35	0	0,3	0	2,8	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
			4,6	4,0	39,8	213,6	72,3

Ужин 1

	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДК, МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С ЯБЛОКОМ	120/30	20,9	16,5	22,9	314,7	2,6
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	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
	САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,9/3,9	0	3	0,1	23,2	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
	ЯБЛОКИ	60/52,8	0,2	0,2	4,7	22,3	3,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		8,0	33,1	1
	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
	ЛИМОН	6,5/6,5	0,1	0	0,2	2,0	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25/25	1,8	0,2	11,4	53,3	0