

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

14 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 ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,9	7,8	19,3	166,2	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	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	0,7
		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
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
2008		АПЕЛЬСИН	115	1,0	0,2	9,3	49,5	69
		АПЕЛЬСИН	164,3 / 115	1	0,2	9,3	49,5	69
				14,5	17,5	51,6	419,0	70,4
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	71,2
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,3	2,1	15,4	98,1	3,4
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		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	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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,2	17,9	14,7	269,1	10,7
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	90 / 81	14,3	12,2	0	158,9	0
		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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,23 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0

		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
				25,2	20,5	63,5	518,4	85,3
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	150			13,0	51,6	0
		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
						13,0	51,6	85,3
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	9,4	7,8	6,2	124,7	0,5
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	76,38 / 40,48	6,1	0,4	0	26,2	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,38 шт. / 15	1,8	1,6	0,1	21,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	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
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,1	33,9	1,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	51,2 / 38,4	0,6	0	3,1	14,5	1,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	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
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1,1	0
		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
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	15					0
		КОНФЕТА	15 / 15	0	0	0	0,0	0
				11,1	10,2	16,3	191,7	87,3

Утверждаю

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

14 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 ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,7	9,1	24,7	207,9	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	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	24 / 24	2,9	0,8	12,5	66,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		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
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
2008		АПЕЛЬСИН	115	1,0	0,2	9,3	49,5	69
		АПЕЛЬСИН	164,3 / 115	1	0,2	9,3	49,5	69
				18,5	20,1	65,7	517,4	70,8
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	71,6
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,1	2,8	20,6	130,8	4,4
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	26,67 / 26,53	5,8	0,4	11,6	71,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,23 / 10,67	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,33 / 1,33	0	1	0	7,9	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	16,8	25,7	313,8	16,8
		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
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	100 / 90	15,9	13,5	0	176,6	0
		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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	32 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0

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
			31,2	20,1	87,8	633,2	92,8
Полдник							
2008	411	КИСЕЛЬ	180		15,7	61,9	0
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
					15,7	61,9	92,8
Ужин 1							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	13,7	11,0	7,4	174,4	0,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		86,79 / 46	6,9	0,4	0	29,8	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1		3 / 3	0	2,4	0	17,8	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
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	2,9	4,8	47,0	2,4
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ		80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3 / 3	0	2,8	0	24,3	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
	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
	ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
КОНФЕТА		20 / 20	0	0	0	0,0	0
			16,1	14,0	21,6	265,5	95,8