

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белуосова Т.В./

**МЕНЮ**

15 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,7</b>	<b>3,7</b>	<b>21,4</b>	<b>143,7</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ПШЕНО	19,8 / 19,8	2,2	0,5	12,6	62,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>14,3</b>	<b>109,8</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,6 / 1,6	0,2	0	0,8	3,7	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8,3 / 8	1,9	3,4	0	26,6	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	17,6
				<b>13,8</b>	<b>11,3</b>	<b>56,3</b>	<b>379,4</b>	<b>12,5</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>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>13,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,5</b>	<b>21,3</b>	<b>136,0</b>	<b>4,1</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60/20</b>	<b>11,6</b>	<b>11,2</b>	<b>9,5</b>	<b>177,5</b>	<b>3,1</b>
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	104,46 / 58,5	10,4	8,8	0	114,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0

	ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
	<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>2,0</b>	<b>2,9</b>	<b>11,4</b>	<b>78,1</b>	<b>5,5</b>
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	170,67 / 128	1,8	0,1	10,3	48,4	5,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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>21,9</b>	<b>19,1</b>	<b>77,9</b>	<b>553,5</b>	<b>26,0</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>КЕФИР</b>	<b>130</b>	<b>3,8</b>	<b>3,3</b>	<b>5,2</b>	<b>68,9</b>	<b>0,9</b>
	КЕФИР	130 / 130	3,8	3,3	5,2	68,9	0,9
2008	<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 НАЧИНОКой В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
			<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>16,8</b>	<b>122,0</b>	<b>26,9</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>6,9</b>	<b>6,1</b>	<b>2,7</b>	<b>91,4</b>	<b>0,3</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,14 шт. / 45,6	5,5	4,9	0,3	64,4	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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,0</b>	<b>1</b>
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
2012	<b>САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ</b>	<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>2,0</b>	<b>4,3</b>	<b>37,1</b>	<b>0,5</b>
	КАРТОФЕЛЬ	32,5 / 19,5	0,4	0,1	2,9	13,5	0
	МОРКОВЬ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0
	ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	9,23 / 6	0,2	0	0,4	2,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,4	0,2
	ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	16 / 16	0,1	0	0,3	1,9	0,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
			<b>9,4</b>	<b>8,2</b>	<b>22,9</b>	<b>199,2</b>	<b>28,7</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

15 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>5,0</b>	<b>26,2</b>	<b>181,3</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	0	0	0,0	0
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	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>
		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
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>СЫР</b>	<b>12</b>	<b>2,8</b>	<b>4,9</b>		<b>38,5</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5	0
<b>2008</b>		<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	17,6
				<b>17,7</b>	<b>15,6</b>	<b>68,8</b>	<b>479,7</b>	<b>12,8</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>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>13,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>5,8</b>	<b>30,5</b>	<b>189,3</b>	<b>5,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,7 / 2,7	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80/30</b>	<b>13,6</b>	<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>221,7</b>	<b>3,7</b>
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	120,54 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,3	0

	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
	<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,4</b>	<b>15,2</b>	<b>90,9</b>	<b>7,5</b>
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,31 / 2,31	0	0	0	0,0	0
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	233,84 / 175,38	2,5	0,2	14	66,3	7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,54 / 9,69	0,1	0	0,7	3,6	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,31 / 2,31	0	2,2	0	18,7	0
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>24</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>10,9</b>	<b>51,1</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	24 / 24	1,7	0,1	10,9	51,1	0
			<b>26,9</b>	<b>22,2</b>	<b>102,8</b>	<b>698,9</b>	<b>30,2</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>КЕФИР</b>	<b>160</b>	<b>4,6</b>	<b>4,0</b>	<b>6,4</b>	<b>84,8</b>	<b>1,1</b>
	КЕФИР	160 / 160	4,6	4	6,4	84,8	1,1
<b>2008</b>	<b>ВАФЛИ</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0</b>
	ВАФЛИ С НАЧИНОКой В АССОРТИМЕНТЕ	30 / 30	0,8	1	23,2	106,2	0
			<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>29,6</b>	<b>191,0</b>	<b>31,3</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>7,7</b>	<b>2,8</b>	<b>111,8</b>	<b>0,3</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,5</b>	<b>1,3</b>
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
<b>2012</b>	<b>САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ</b>	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,8</b>	<b>54,1</b>	<b>0,7</b>
	КАРТОФЕЛЬ	43,33 / 26	0,5	0,1	3,8	18,0	0
	МОРКОВЬ	12 / 9	0,1	0	0,5	2,9	0
	ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	14 / 9,1	0,3	0	0,5	3,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
			<b>11,4</b>	<b>10,7</b>	<b>25,5</b>	<b>241,1</b>	<b>33,6</b>