

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

16 февраля 2023 г.

Ясли 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 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 1	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	7,3	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 1	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	8	1,8	3,3		25,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8/7,7	1,8	3,3	0	25,6	0
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60
		АПЕЛЬСИН	100/100	0,9	0,2	8,1	43,0	60
				12,6	18,7	54,0	421,7	61,4
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	62,2
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ. НА КУР. БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ	150	2,3	3,7	12,1	84,5	9,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	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	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
		ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	60	14,5	16,5	6,1	221,3	1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	93,33/70	12,4	10,6	0	138,8	0,8
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт./5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5/5	0	4,7	0	40,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/8	0,1	0	0,6	3,0	0,2

		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,7	4,4	22,5	140,2	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	35 / 35	3,7	0,5	22,5	106,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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 ПЕССОК	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 ПЕССОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				24,8	27,3	77,2	635,9	112,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	100 / 100	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
		КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
				4,0	3,6	7,1	81,0	113,4
Ужин 1								
		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДК.МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	16,3	13,1	13,7	227,9	0,5
		ТВОРОГ	75 / 75	13	6,1	2,1	114,1	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕССОК	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 1.	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 МАЯНОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		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 ПЕССОК	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
				17,9	13,2	29,6	299,0	114,7

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 февраля 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 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 1	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	29,7	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	10	2,3	4,0		31,9	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	10 / 9,6	2,3	4	0	31,9	0
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60
		АПЕЛЬСИН	100 / 100	0,9	0,2	8,1	43,0	60
				16,6	22,2	67,4	523,5	61,8
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	62,7
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	5,1	14,9	112,4	12,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	2,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,7	3,8
		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	12,7	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	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
		ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	70	15,4	17,3	6,2	231,9	1,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 75	13,3	11,4	0	148,5	0,8
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5 / 5	0	4,7	0	40,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 10	0,1	0	0,7	3,1	0,4

		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	205	3,7	4,4	22,5	140,2	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	35 / 35	3,7	0,5	22,5	106,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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 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	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	56,2 / 45	0,6	0,1	3,7	16,5	0
		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
				27,4	29,3	88,5	712,5	124,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
		КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
				4,8	4,4	8,5	97,2	125,8
Ужин 1								
		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДК. МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	20,7	16,3	18,2	292,4	0,5
		ТВОРОГ	97,5 / 97,5	16,9	8,3	2,6	148,7	0,1
		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 1	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
		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
				22,8	16,5	37,6	378,8	127,3