

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

17 января 2023 г.

Если 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	7,4	22,1	172,2	0,7
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		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
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	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	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	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	7	1,6	3,0		23,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				12,3	18,6	54,6	420,6	11,4
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	12,2
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	150	2,1	5,0	13,7	103,0	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55,38 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	10,3	9,9	7,3	152,6	0,8
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	5,0	0

МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	3,2	4,2	18,4	116,3	8,5
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		160 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		40	0,4	2,0	1,0	24,7	2,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		36,4 / 32	0,3	0	0,5	4,2	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		7,2 / 6	0,1	0	0,5	2,5	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	2	0	18,0	0
			19,8	21,7	73,0	550,1	63,1
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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	4,4	1,8	25,8	134,5	0,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		33,3 / 33,3	3,4	0,4	21,2	100,1	0
САХАР ПЕСОК		4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		16,7 / 16,7	0,5	0,4	0,8	9,0	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,5 / 0,5	0	0	0	0,3	0
ДРОЖЖИ		1,4 / 1,4	0,2	0	0	1,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		0,8 / 0,8	0	0,8	0	6,5	0
ВАНИЛИН		0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
			4,4	1,8	36,6	177,5	63,2
Ужин 1							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ		80/10	15,5	12,0	17,6	233,1	0,4
КРУПА МАННАЯ		7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
САХАР ПЕСОК		4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ		74 / 74	12,8	6,3	2	112,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ		10 / 10	0	0	6	23,9	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,2		6,9	29,0	1,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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		9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			16,7	12,1	31,3	294,1	65,0

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

МЕНЮ

17 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,7	26,7	209,1	0,9
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		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
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	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	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	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	1,9	3,4		26,6	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
				16,2	21,8	67,5	517,6	11,8
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	12,6
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	5,7	21,7	144,4	5,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	99,69 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,9	10,4	7,0	158,9	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	10 / 10	0,3	0,2	0,5	5,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,4	4,6	20,9	128,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		184,62 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
ШИПОВНИК		11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,7	38,4
САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	29,7	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		50	0,4	2,5	1,3	30,8	2,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		45,5 / 40	0,3	0	0,7	5,2	2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		9 / 7,5	0,1	0	0,6	3,1	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5	0
			23,3	24,0	92,9	661,3	75,7

Полдник

КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.		180			14,5	57,3	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		186 / 186	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ		20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	4,5	2,8	27,1	146,7	0,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		35,7 / 35,7	3,7	0,5	22,8	107,3	0
САХАР ПЕСОК		3,6 / 3,6	0	0	3,3	13,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		21,4 / 21,4	0,6	0,5	1	11,5	0,1
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ		1,2 / 1,2	0,2	0	0	0,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		0,7 / 0,7	0	0,7	0	5,7	0
ВАНИЛИН		0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
			4,5	2,8	41,6	204,0	75,8

Ужин 1

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ		100/30	20,8	15,9	36,5	359,9	0,5
КРУПА МАННАЯ		10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ		100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ		30 / 30	0,1	0	18	71,7	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,2		7,9	32,9	1,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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		9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
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
			22,4	16,0	53,5	435,5	77,7