

Утверждаю

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

МЕНЮ
 17 апреля 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,5	29,9	184,8	0,1
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30 / 30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				5,7	11,0	46,9	293,8	0,1
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	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	4,9	6,1	68,7	8,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	41 / 32,8	0,6	0	1,4	8,3	5,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	31,5 / 18,9	0,4	0,1	3	13,1	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7 / 5,88	0,1	0	0,5	2,2	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	9,6 / 7,2	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1,4 / 1,4	0,1	0	0,3	1,3	0,2
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 1	0	0	0,1	0,4	0,4
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	15,0	14,1	27,9	285,6	3,2
		РИС	40 / 39,6	2,7	0,4	26,7	118,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0

		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,7	49,9	36
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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
				21,1	23,2	70,1	557,2	51,3
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
				4,6	4,3	19,0	138,2	52,1
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	70	12,7	9,2	2,2	135,7	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКОБРАЗНАЯ	86 / 45,58	6,8	0,4	0	29,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,2
		КАРТОФЕЛЬ	16,7 / 10	0,2	0	1,5	6,9	0
		МОРКОВЬ	11,7 / 8,8	0,1	0	0,6	3,1	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	13,515 / 10,941	0,1	0	0,2	1,4	0,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,8	0,1	0	0,6	2,8	0,7
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	6,8 / 4,4	0,1	0	0,3	1,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	4	0	36,0	0
				15,2	13,4	18,7	248,7	55,6

Утверждаю

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



МЕНЮ

17 апреля 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	4,8	7,3	36,7	221,5	0,2
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				7,2	12,1	59,6	360,5	0,2
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	1,0
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	8,0	7,3	101,6	10,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	37,33 / 22,4	0,4	0,1	3,5	15,5	1,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12,8 / 9,6	0,1	0	0,6	3,1	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1,48 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	17,4	16,9	42,5	377,6	3,8
		РИС	60 / 60	4	0,6	40,4	179,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	33,07 / 24,8	0,3	0	1,5	7,8	0,5
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	82 / 73,8	13	11,1	0	144,8	0
		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

		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		<i>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</i>	<i>63,2 / 60</i>	<i>1,1</i>	<i>5,3</i>	<i>4,6</i>	<i>71,4</i>	<i>4,2</i>
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
		<i>ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ</i>	<i>11 / 11</i>	<i>0,4</i>	<i>0,2</i>	<i>4,8</i>	<i>28,1</i>	<i>48,4</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>8 / 8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>7,3</i>	<i>28,7</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<i>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</i>	<i>50 / 50</i>	<i>3,1</i>	<i>0,4</i>	<i>19,3</i>	<i>91,8</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
				25,1	30,9	94,9	741,9	63,5
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>189 / 189</i>	<i>5,1</i>	<i>4,5</i>	<i>8,9</i>	<i>102,1</i>	<i>1</i>
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0
		<i>ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ</i>	<i>30 / 30</i>	<i>0,8</i>	<i>1</i>	<i>23,2</i>	<i>106,2</i>	<i>0</i>
				5,9	5,5	32,1	208,3	64,5
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	17,4	13,1	2,8	189,3	0,4
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>50 / 50</i>	<i>1,4</i>	<i>1,2</i>	<i>2,4</i>	<i>27,0</i>	<i>0,3</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>2,4</i>	<i>0</i>	<i>17,8</i>	<i>0</i>
		<i>РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ</i>	<i>110 / 58,3</i>	<i>8,8</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>37,8</i>	<i>0,4</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>1,5 шт. / 60</i>	<i>7,2</i>	<i>6,5</i>	<i>0,4</i>	<i>84,8</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2,7 / 2,7</i>	<i>0</i>	<i>2,5</i>	<i>0</i>	<i>21,9</i>	<i>0</i>
		ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,1		6,7	26,5	0
		<i>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ</i>	<i>0,6 / 0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,3</i>	<i>1,4</i>	<i>0</i>
		<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>54 / 54</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>135 / 135</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>7 / 7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,1</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,9	6,1	4,8	77,8	3,7
		<i>КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ</i>	<i>25 / 15</i>	<i>0,3</i>	<i>0,1</i>	<i>2,4</i>	<i>10,4</i>	<i>1,2</i>
		<i>МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ</i>	<i>17,6 / 13,2</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,9</i>	<i>4,6</i>	<i>0,7</i>
		<i>ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ</i>	<i>20,283 / 16,42</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,3</i>	<i>2,1</i>	<i>0,8</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>12 / 10,2</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,8</i>	<i>4,2</i>	<i>1</i>
		<i>ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ</i>	<i>10,2 / 6,6</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,4</i>	<i>2,6</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>6 / 6</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>0</i>	<i>53,9</i>	<i>0</i>
				19,8	19,3	23,4	336,3	68,6