

Утверждаю

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



МЕНЮ
18 января 2023 г.
Ясли 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	6,2	7,6	24,1	187,3	0,8
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,5 / 4,5	0	3,5	0,1	26,7	0
		САХАР ПЕСОК	4,5 / 4,5	0	0	4,1	16,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	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
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	7,2 / 7	1,6	3	0	23,2	0
				13,4	18,3	56,8	432,5	11,5
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	12,3
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,5	5,4	21,1	137,8	4,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	73,85 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	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.)	0,01 шт. / 0,5	0,1	0,1	0	0,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	9,7	8,5	7,1	136,5	2,6
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	50 / 45	8	6,8	0	88,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
РИС	5 / 5	0,4	0,1	3,4	15,0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,0	3,6	8,8	77,6	28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,1	0,1	9,5	40,0	1,4
ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		20,2	18,1	71,1	508,0	48,6
Полдник						
РЯЖЕНКА	130	3,6	3,1	5,0	63,2	0,2
РЯЖЕНКА	130 / 130	3,6	3,1	5	63,2	0,4
ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,0	31,9	0
ВАФЛИ	10 / 10	0,3	0,3	7	31,9	0
		3,9	3,4	12,0	95,1	48,8
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,2	7,9	2,7	101,3	0,3
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	1,0	3,0	4,5	49,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	18,52 / 12,04	0,2	0	1,9	8,4	1
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	13,6 / 10,2	0,2	0	0,8	3,9	0,4
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,08 / 7,56	0,1	0	0,5	2,3	0,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,5 / 11	0,1	0	0,2	1,4	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,95 / 7,52	0,1	0	0,6	3,1	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,9	0
ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	15 / 9,75	0,3	0	0,5	3,5	0,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		6,7	26,9	0
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 ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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
		8,8	11,0	23,0	220,5	52,5

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

18 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	26,3	211,1	0,9
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,9	4,4	16,3	128,7	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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
		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
				16,8	21,3	67,2	514,6	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,6	7,3	29,6	193,6	5,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	92,31 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	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.)	0,02 шт. / 0,6	0,1	0,1	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	9,7	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12 / 12	0,3	1,7	0,4	12,2	0,3
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,0	0,3
		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	16,4	14,2	9,7	222,1	4,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18 / 15,12	0,2	0	1,1	5,6	0,6
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	90 / 81	14,3	12,2	0	158,9	0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
РИС	7 / 7	0,5	0,1	4,7	21,0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	13,0	0
ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,7	9,9	84,2	31,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	28,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	32 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
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
		29,6	25,8	93,0	699,1	53,6
Полдник						
РЯЖЕНКА	160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,2
РЯЖЕНКА	160 / 160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,2
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	17,6	79,7	0
ВАФЛИ	25 / 25	0,7	0,8	17,6	79,7	0
		5,1	4,6	23,7	157,5	53,8
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	10,6	2,8	134,4	0,3
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,8 / 3,8	0	2,9	0	22,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,2	3,1	5,8	55,5	3,9
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	23,69 / 15,4	0,3	0,1	2,5	10,7	1,2
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	17,07 / 12,8	0,2	0	1	4,9	0,5
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12,59 / 9,44	0,1	0	0,6	3,0	0,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2 / 9	0,1	0	0,2	1,2	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,25 / 9	0,1	0	0,7	3,7	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	21 / 13,7	0,4	0	0,8	5,0	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
		11,3	13,8	25,3	262,7	58,0