

Утверждаю



Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14
Галушко О.К./

МЕНЮ

19 апреля 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	5,9	7,4	23,2	180,2	0,8
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	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
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,1	3,6	14,0	108,9	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЇЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		ЇЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	7,2 / 7	1,6	3	0	23,2	0
				13,2	18,1	47,1	389,7	1,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				0,5	0,5	11,8	56,4	13,6
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,5	5,4	21,1	137,8	4,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 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 1	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	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (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
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,3	2,0	12,5	75,0	6,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	180 / 144	2,1	0,1	11,6	54,5	5,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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
		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
		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
				19,5	16,5	74,8	505,4	28,0
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	130	3,9	1,3	5,5	52,0	0,7
		РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	133,9 / 130	3,8	5,2	5,5	70,2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1,1	1,5	11,2	62,6	0
				5,0	2,8	16,7	114,6	28,7
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 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
2008	25	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	1,1	2,1	2,5	32,8	2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7 / 5,88	0,1	0	0,5	2,4	0,6
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	53 / 34,45	1	0,1	2	12,4	1,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
		ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,9	28,0	0,8
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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	5 / 5	0	0	0,2	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
				8,8	10,1	21,2	204,8	31,8

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

19 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	8,6	25,3	203,4	0,9
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	14,0	87,9	0,5
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5 / 1,5	0,2	0	0,7	3,4	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	90 / 90	2,4	2,2	4,2	48,6	0,5
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЇЫР	8	1,9	3,4		26,6	0
		ЇЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				13,8	18,4	54,1	419,1	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				0,5	0,5	11,8	56,4	13,4
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,6	7,3	29,6	193,9	5,7
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 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 1	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	24,3	0
		СМЕТАНА	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	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	15,0	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	150	2,5	2,1	13,7	81,0	6,7
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	200 / 160	2,3	0,2	12,8	60,5	6,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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
	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
	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
			28,7	24,2	96,8	696,2	30,3

Полдник

2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,8	1,6	6,7	64,0	0,8
		РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	164,8 / 160	4,6	6,4	6,7	86,4	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,5	2	14,9	83,4	0
				6,3	3,6	21,6	147,4	31,1

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 1	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
2008	25	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,6	3,1	3,8	49,3	3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5 / 8,8	0,1	0	0,7	3,6	0,9
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80 / 52	1,5	0,1	3,1	18,7	2,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
		ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		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
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		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
				11,8	13,8	23,5	258,7	35,5