

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

20 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ НА МОЛОКЕ	150	5,9	8,2	20,2	174,2	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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
		АПЕЛЬСИНЫ	120	1,0	0,2	7,8	40,9	25,4
		АПЕЛЬСИН	120 / 105,6	1	0,2	7,8	40,9	25,4
				12,1	15,7	50,9	390,1	26,8
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	27,6
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,3	3,9	15,6	113,2	3,4
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	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
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАН, СОУСЕ,	60	13,6	12,9	8,1	194,3	2,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	70 / 63	11,1	9,5	0	123,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	18 / 18	0,5	0,5	0,8	9,1	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,7	3,7	9,5	72,3	6,9
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17 / 14,28	0,2	0	1,1	5,3	0,6
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20 / 16	0,3	0	0,7	4,1	2,9
	ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	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
			24,3	21,0	66,6	531,0	40,8
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
	ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	12					0
	КОНФЕТА	12 / 12	0	0	0	0,0	0
					10,8	43,0	40,3
Ужин 1							
	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	60	5,0	5,0	24,3	159,2	0,4
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	52 / 52	1,4	1,3	2,4	28,1	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт. / 4	0,5	0,5	0	5,7	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,8 / 20,8	2,1	0,3	13,2	62,6	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	САХАР ПЕСОК	1,25 / 1,25	0	0	1,1	4,5	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15 / 15	1	1,2	7,6	44,3	0,1
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,5	7,4	37,8	0
	БАТОН* НАРЕЗНОЙ* ОБОГАЩЕННЫЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15 / 15	1,1	0,5	7,4	37,8	0
			6,2	5,5	38,3	223,2	41,2

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 января 2023 г.

Сад 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ НА МОЛОКЕ	200	7,4	9,6	24,6	211,1	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		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
		АПЕЛЬСИНЫ	120	1,0	0,2	7,8	40,9	25,4
		АПЕЛЬСИН	120 / 105,6	1	0,2	7,8	40,9	25,4
				15,8	18,4	64,0	483,7	27,2
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	28,0
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	8,0	5,9	22,4	165,0	4,5
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	73,85 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАН, СОУСЕ,	70	14,9	14,0	9,8	214,8	3,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	11,7 / 11,7	0,9	0,1	5,4	24,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7 / 9,8	0,1	0	0,7	3,6	0,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,5	0,1
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0

	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,9	5,4	15,4	115,0	14,4
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25 / 20	0,4	0	0,8	5,0	3,6
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	90 / 58,5	1,1	0,2	9,2	40,5	4,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24 / 20,16	0,3	0	1,5	7,5	0,8
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	33,3 / 26,7	0,5	0	1,2	6,8	3
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	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 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
			30,6	25,8	89,1	683,4	50,1

Полдник

	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4 / 167,4	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
	ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
	КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
					13,0	51,6	50,1

Ужин 1

	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	120	9,4	8,1	43,9	282,6	0,7
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	104 / 104	2,8	2,5	4,9	56,2	0,6
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт. / 8	1	0,8	0,1	11,3	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,6 / 41,6	4,3	0,5	26,5	125,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20 / 20	1,3	1,6	10,1	59,0	0,1
	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
	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
			10,9	8,2	60,6	355,4	50,8