

Утверждаю



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

МЕНЮ

20 апреля 2023 г.

Ясли 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	150	5,2	3,5	22,0	142,4	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 1	5/5	0	0	0	0,0	0
		РИС	12/12	0,8	0,1	8,1	36,0	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5/5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	5	1,1	2,1		15,9	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	5/4,8	1,1	2,1	0	15,9	0
				11,4	9,5	44,6	306,7	1,4
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
		АПЕЛЬСИН	120/120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
				1,1	0,2	9,7	51,6	73,4
Обед								
		СУП РЫБНЫЙ	150	5,5	3,1	6,7	72,0	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1/1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60/36	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	10,67/8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	65/29,9	4,6	0,3	0	19,4	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,2	12,6	6,0	181,5	2,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20/20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2/2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	70/63	11,1	9,5	0	123,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10/10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30/30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,7/3,7	0	0	0	0,0	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,0	1,5	2,9	29,9	0,1
		СМЕТАНА	7,5/7,5	0,2	1	0,3	10,8	0

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,3 / 2,3	0,2	0	1,5	6,9	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	22,5 / 22,5	0,6	0,5	1,1	12,2	0,1
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,2 / 0,2	0	0	0	0,0	0
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
	ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
	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
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
			26,6	18,2	67,5	528,2	115,8
Полдник							
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1
			4,4	4,1	18,7	134,1	116,6
Ужин 1							
		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ЯБЛОКОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	17,2	11,1	23,4	258,2
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0
		ЯБЛОКИ	64,53 / 48,4	0,2	0,2	4,3	20,4
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8
		ВАНИЛИН	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,9	28,4
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0
			18,4	11,2	37,1	318,6	119,9

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 апреля 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	200	6,7	4,8	26,6	179,3	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 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	9	2,0	3,7		28,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	9 / 8,6	2	3,7	0	28,5	0
				15,9	13,9	57,5	412,9	1,8
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
		АПЕЛЬСИН	120 / 120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
				1,1	0,2	9,7	51,6	73,8
Обед								
		СУП РЫБНЫЙ	200	6,8	3,0	10,9	90,6	4,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		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
		ПШЕНО	4 / 4	0,5	0,1	2,5	12,7	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	75 / 34,5	5,2	0,3	0	22,3	0,2
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,1	13,3	6,1	191,0	3,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	2,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	100	4,2	0,5	25,8	122,3	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	40,2 / 40,2	4,2	0,5	25,8	122,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,6	1,4	2,3	23,4	0
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0

