

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 февраля 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	7,4	22,1	172,2	0,7
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		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	3,9	0,1	29,8	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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	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
				12,3	18,6	54,6	420,6	11,4
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	12,2
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ	150	4,7	6,3	11,5	114,6	4,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	74,8 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	18,2 / 16,2	2,9	2,4	0	32,0	0,1
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	17 / 15	0,1	0	0,3	1,8	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,5 / 4,4	0,4	0	2,6	12,5	0
		СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,8 / 3,8	0,1	0,8	0,1	7,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	10,3	9,9	7,3	152,6	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,2	18,4	116,3	8,5
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	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 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
		22,0	21,0	69,8	537,0	62,1

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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	1,8	25,8	134,5	0,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	33,3 / 33,3	3,4	0,4	21,2	100,1	0
САХАР ПЕСОК	4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	16,7 / 16,7	0,5	0,4	0,8	9,0	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	1,4 / 1,4	0,2	0	0	1,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	6,5	0
ВАНИЛИН	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		4,4	1,8	36,6	177,5	62,2

Ужин 1

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	80/10	15,5	12,0	17,6	233,1	0,4
КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
ТВОРОГ	74 / 74	12,8	6,3	2	112,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10 / 10	0	0	6	23,9	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,9	29,0	1,4
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
ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		16,7	12,1	31,3	294,1	64,0

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 февраля 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,7	26,7	209,1	0,9
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	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
		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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	8	1,9	3,4		26,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	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
				16,2	21,8	67,5	517,6	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								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ	200	6,4	9,4	16,3	166,1	6,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	99,69 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	24,27 / 21,6	3,8	3,3	0	42,8	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	22,73 / 20	0,2	0	0,3	2,3	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	2,1	0,4	20,4	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,9	10,4	7,0	158,9	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	10 / 10	0,3	0,2	0,5	5,4	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

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	4,6	20,9	128,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	184,62 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	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
		25,9	25,2	86,2	652,2	73,4

Полдник

КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,5	2,8	27,1	146,7	0,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	35,7 / 35,7	3,7	0,5	22,8	107,3	0
САХАР ПЕСОК	3,6 / 3,6	0	0	3,3	13,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	21,4 / 21,4	0,6	0,5	1	11,5	0,1
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	1,2 / 1,2	0,2	0	0	0,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7 / 0,7	0	0,7	0	5,7	0
ВАНИЛИН	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		4,5	2,8	41,6	204,0	73,5

Ужин 1

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	100/30	20,8	15,9	36,5	359,9	0,5
КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	32,9	1,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9 / 145,9	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
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
		22,4	16,0	53,5	435,5	75,4