

Утверждаю

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


## МЕНЮ

21 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,4</b>	<b>8,6</b>	<b>21,1</b>	<b>188,9</b>	<b>0,8</b>
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>СЫР</b>	<b>7</b>	<b>1,6</b>	<b>3,0</b>		<b>23,2</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>44,6</b>	<b>4,2</b>
		ЯБЛОКИ	150,86 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				<b>13,5</b>	<b>15,9</b>	<b>53,1</b>	<b>405,1</b>	<b>5,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>6,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>3,4</b>	<b>13,7</b>	<b>91,1</b>	<b>3,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>12,3</b>	<b>11,6</b>	<b>7,3</b>	<b>174,8</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	2,8	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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		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	5,0	0
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>1,5</b>	<b>18,4</b>	<b>95,5</b>	<b>8,5</b>
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	173,33 / 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	0	0	0,0	0
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>48,1</b>	<b>36</b>
	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
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			<b>21,4</b>	<b>17,1</b>	<b>72,0</b>	<b>514,9</b>	<b>55,2</b>

### Полдник

	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	3
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
					<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>55,2</b>

### Ужин 1

2012	231	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СПОВИДЛОМ</b>	<b>70/20</b>	<b>19,9</b>	<b>12,1</b>	<b>26,2</b>	<b>285,4</b>	<b>0,2</b>
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	18 / 18	1,8	0,2	11,5	54,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,9</b>	<b>29,0</b>	<b>1,4</b>
		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
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				<b>21,1</b>	<b>12,2</b>	<b>39,9</b>	<b>346,4</b>	<b>56,8</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
 21 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>9,6</b>	<b>24,5</b>	<b>215,0</b>	<b>0,9</b>
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22 / 22	2,6	1,3	12,4	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	33,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,4</b>	<b>4,2</b>		<b>33,2</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	10,3 / 10	2,4	4,2	0	33,2	0
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>44,6</b>	<b>4,2</b>
		ЯБЛОКИ	150,86 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				<b>17,4</b>	<b>19,6</b>	<b>64,8</b>	<b>497,9</b>	<b>6,0</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>4,9</b>	<b>21,7</b>	<b>138,5</b>	<b>5,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	108 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,9</b>	<b>10,4</b>	<b>7,0</b>	<b>158,9</b>	<b>0,7</b>
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		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	5,0	0
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>1,5</b>	<b>20,8</b>	<b>104,8</b>	<b>9,8</b>
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 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	0	0	0,0	0
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>44</b>
	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
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>54</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>99,1</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>22,9</b>	<b>17,6</b>	<b>91,5</b>	<b>600,8</b>	<b>67,1</b>

### Полдник

	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
					<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>67,1</b>

### Ужин 1

<b>2012</b>	<b>231</b>	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СПОВИДЛОМ</b>	<b>90/20</b>	<b>24,1</b>	<b>15,1</b>	<b>29,3</b>	<b>338,4</b>	<b>0,2</b>
		ТВОРОГ	120 / 120	20,9	10,2	3,3	182,5	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	22 / 22	2,3	0,3	14	66,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,9</b>	<b>32,9</b>	<b>1,4</b>
		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
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>25,7</b>	<b>15,2</b>	<b>46,3</b>	<b>414,0</b>	<b>68,7</b>