

Утверждаю

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

# МЕНЮ

23 марта 2023 г.

## Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,7</b>	<b>4,4</b>	<b>21,4</b>	<b>154,2</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	152,593 / 152,593	4	3,7	7,2	82,4	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>12,7</b>	<b>99,8</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	132,222 / 132,222	3,5	3,2	6,2	71,4	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	1,296 / 1,296	0,3	0,2	0,1	3,3	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>5</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>		<b>26,0</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8,148 / 7,822	1,8	3,3	0	26,0	0
<b>2008</b>		<b>АПЕЛЬСИН</b>	<b>280</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>51,6</b>	<b>72</b>
		АПЕЛЬСИН	120 / 120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
				<b>14,9</b>	<b>11,9</b>	<b>53,8</b>	<b>383,4</b>	<b>73,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>1,6</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	11,6	49,5	1,6
				<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>75,1</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>12,7</b>	<b>78,4</b>	<b>6,3</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>60</b>	<b>9,5</b>	<b>9,4</b>	<b>6,1</b>	<b>140,7</b>	<b>2,1</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20,37 / 20,37	0,6	0,5	1	11,0	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75,185 / 42,104	7,4	6,3	0	82,6	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
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,3</b>	<b>0</b>
		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
<b>2012</b>	<b>348</b>	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №348</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>31,1</b>	<b>0,5</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,25 / 2,25	0	1,8	0	15,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,25 / 2,25	0,2	0	1,5	6,8	0
		МОРКОВЬ	4 / 3	0	0	0,2	1,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3 / 2,52	0	0	0,2	0,9	0,1
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4 / 4	0,1	0	0,5	2,3	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,75 / 0,75	0	0,6	0	5,0	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	25,7	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>11</b>	<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>31,1</b>	<b>3,6</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	43,3 / 36,4	0,5	0,1	3	14,9	3,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				<b>19,4</b>	<b>17,2</b>	<b>76,1</b>	<b>526,1</b>	<b>123,6</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>400</b>	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,0</b>	<b>3,7</b>	<b>7,2</b>	<b>82,4</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	152,593 / 152,593	4	3,7	7,2	82,4	0,8
				<b>4,0</b>	<b>3,7</b>	<b>7,2</b>	<b>82,4</b>	<b>124,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>15,6</b>	<b>9,6</b>	<b>30,3</b>	<b>265,9</b>	<b>1,4</b>
		ТВОРОГ	68,8 / 68,8	12	5,8	1,9	104,7	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	64,53 / 48,4	0,6	0	3	15,2	1
		САХАР ПЕСОК	4,6 / 4,6	0	0	4,2	16,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,6	0,6	0,5	0	6,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	61,111 / 61,111	1,7	1,5	2,9	33,0	0,3
		ВАНИЛИН	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	20 / 20	0	0	14,2	56,3	0
		КРУПА МАННАЯ	6,4 / 6,4	0,7	0,1	4,1	19,0	0
		<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0</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
		<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>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>20</b>					<b>0</b>
		КОНФЕТА	102,963 / 102,963	0	0	0	0,0	0
				<b>16,7</b>	<b>9,7</b>	<b>37,3</b>	<b>299,0</b>	<b>125,8</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
23 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>5,1</b>	<b>25,0</b>	<b>180,0</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	178,304 / 178,304	4,8	4,3	8,4	96,3	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	25 / 25	3	0,8	13	69,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>128,9</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	1,473 / 1,473	0,4	0,2	0,2	3,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	178,304 / 178,304	4,8	4,3	8,4	96,3	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>9</b>	<b>2,8</b>	<b>5,0</b>		<b>38,8</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	12,232 / 11,688	2,8	5	0	38,8	0
<b>2008</b>		<b>АПЕЛЬСИН</b>	<b>280</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,7</b>	<b>56,7</b>	<b>79,1</b>
		АПЕЛЬСИН	131,786 / 131,786	1,2	0,3	10,7	56,7	79,1
				<b>19,3</b>	<b>15,8</b>	<b>66,6</b>	<b>482,1</b>	<b>80,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>109</b>	<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>50,0</b>	<b>1,6</b>
		СОК	100,893 / 100,893	0,5	0	11,6	50,0	1,6
				<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>50,0</b>	<b>82,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>3,1</b>	<b>16,3</b>	<b>100,1</b>	<b>7,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 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 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	101,25 / 75,935	1	0,1	6,1	28,7	3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11,161 / 11,161	0,3	1,6	0,4	16,1	0
		<b>КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>70</b>	<b>10,0</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>146,1</b>	<b>2,2</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	19,821 / 19,821	0,6	0,5	0,9	10,7	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0

		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	79,821 / 44,7	7,9	6,8	0	87,7	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	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>0,5</b>	<b>25,8</b>	<b>122,3</b>	<b>0</b>
		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
<b>2012</b>	<b>348</b>	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №348</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>2,5</b>	<b>32,2</b>	<b>0,6</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,25 / 2,25	0	1,8	0	15,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25 / 2,25	0,2	0	1,5	6,8	0
		МОРКОВЬ	4 / 3	0	0	0,2	1,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4 / 3,36	0	0	0,3	1,3	0,1
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5 / 5	0,2	0	0,5	3,0	0,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,75 / 0,75	0	0,6	0	5,0	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 ДАРНИЦКИЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	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>11</b>	<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>2,9</b>	<b>4,5</b>	<b>46,7</b>	<b>5,5</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	65 / 54,6	0,8	0,1	4,5	22,4	5,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
				<b>23,1</b>	<b>19,5</b>	<b>95,7</b>	<b>638,7</b>	<b>142,4</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>8,8</b>	<b>101,1</b>	<b>1</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	187,143 / 187,143	5	4,5	8,8	101,1	1
				<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>8,8</b>	<b>101,1</b>	<b>143,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ</b>	<b>120/30</b>	<b>21,6</b>	<b>13,5</b>	<b>42,7</b>	<b>372,9</b>	<b>1,8</b>
		ТВОРОГ	97,5 / 97,5	16,9	8,3	2,6	148,3	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	82,13 / 61,6	0,8	0,1	3,9	19,4	1,2
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,5	0,8	0,7	0	9,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	79,286 / 79,286	2,1	1,9	3,7	42,8	0,4
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30 / 30	0	0	21,4	84,5	0
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0</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
		<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>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>20</b>	<b>23,1</b>	<b>13,6</b>	<b>52,1</b>	<b>417,0</b>	<b>145,2</b>