

Утверждаю

Руководитель СПДО

ГБОУ СОШ № 14

Белюсова Т.В.

**МЕНЮ**

26 января 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>4,8</b>	<b>7,3</b>	<b>22,4</b>	<b>170,7</b>	<b>0,7</b>
		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
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	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 НАРЕЗНОЙ</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>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>		<b>25,6</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8 / 7,7	1,8	3,3	0	25,6	0
				<b>11,7</b>	<b>18,4</b>	<b>45,1</b>	<b>374,5</b>	<b>1,4</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>2,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ. НА МЯСН. БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>3,7</b>	<b>12,1</b>	<b>84,5</b>	<b>9,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	74,77 / 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
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	32 / 24	0,4	0	1,9	9,1	1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1,5 / 1,5	0,1	0	0,3	1,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СМЕТАНА	3,8 / 3,8	0,1	0,6	0,1	5,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>	<b>60</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>3,0</b>	<b>137,9</b>	<b>1,6</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	59,89 / 53,9	9,6	8,2	0	105,7	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		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

		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,1</b>	<b>4,9</b>	<b>26,5</b>	<b>165,9</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	51,3 / 50,8	6,1	1,6	26,4	140,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2 / 76,2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1 / 1,1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,2 / 4,2	0	3,3	0,1	25,0	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>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>22,7</b>	<b>19,3</b>	<b>76,5</b>	<b>552,5</b>	<b>49,6</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>40</b>	<b>4,8</b>	<b>4,3</b>	<b>0,3</b>	<b>56,5</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>24,5</b>	<b>96,9</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	15 / 15	0	0	13,7	53,9	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>	<b>100</b>	<b>9,2</b>	<b>5,7</b>	<b>35,0</b>	<b>221,1</b>	<b>0,2</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	33,3 / 33,3	0,9	0,8	1,6	16,0	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт. / 4,2	0,5	0,5	0	5,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт. / 4,2	0,5	0,5	0	5,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,7 / 41,7	4,3	0,5	26,5	125,4	0
		ТВОРОГ	16,7 / 16,7	2,9	1,4	0,5	25,4	0
		ДРОЖЖИ	0,7 / 0,7	0,1	0	0	0,5	0
		ВАНИЛИН	0,1 / 0,1	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>	<b>45</b>	<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>	<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>5,7</b>	<b>8,7</b>	<b>91,6</b>	<b>4,7</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	38,46 / 25	0,5	0,1	3,9	17,4	2
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	26,67 / 20	0,3	0	1,6	7,6	0,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20 / 20	0,2	0	0,3	2,3	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9 / 15	0,2	0	1,1	5,6	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6 / 6	0	5,6	0	48,5	0
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	15 / 15	0,5	0	0,9	5,4	0,6
		<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>17,3</b>	<b>15,8</b>	<b>77,6</b>	<b>508,8</b>	<b>54,5</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

26 января 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>8,5</b>	<b>27,0</b>	<b>207,4</b>	<b>0,9</b>
		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
		РИС	22 / 22	1,4	0,2	14,8	66,0	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 НАРЕЗНОЙ</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>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>4,0</b>		<b>31,9</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10 / 9,6	2,3	4	0	31,9	0
				<b>15,7</b>	<b>21,8</b>	<b>58,0</b>	<b>474,2</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>109</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>45,1</b>	<b>0,9</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	109 / 109	0,5	0,1	10	45,1	0,9
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ. НА МЯСИ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>5,1</b>	<b>14,9</b>	<b>112,4</b>	<b>12,6</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 52	1	0,2	8,2	36,0	4,2
		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
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	42,67 / 32	0,5	0	2,5	12,1	1,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>	<b>70</b>	<b>11,0</b>	<b>11,5</b>	<b>2,2</b>	<b>149,2</b>	<b>1,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,9 / 0,9	0	0,7	0	5,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8 / 7,4	0,1	0	0,5	2,7	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	66,67 / 60	10,6	9,1	0	118,8	0,5
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2,6 / 2,6	0,1	0	0,5	2,4	0,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0

		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,1</b>	<b>4,9</b>	<b>26,5</b>	<b>165,9</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	51,3 / 50,8	6,1	1,6	26,4	140,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2 / 76,2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1 / 1,1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,2 / 4,2	0	3,3	0,1	25,0	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	28,7	48,4
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>25,2</b>	<b>22,3</b>	<b>86,4</b>	<b>629,4</b>	<b>60,6</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>40</b>	<b>4,8</b>	<b>4,3</b>	<b>0,3</b>	<b>56,5</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
<b>2012</b>	<b>45</b>	<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>	<b>130</b>	<b>2,8</b>	<b>7,5</b>	<b>12,1</b>	<b>122,6</b>	<b>6,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	34,67 / 26	0,4	0	2,1	9,8	1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	26 / 19,5	0,3	0	1,2	5,1	0,4
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	26 / 26	0,2	0	0,4	3,1	0,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,2 / 19,5	0,3	0	1,5	7,2	0,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,8 / 7,8	0	7,3	0	63,1	0
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30 / 30	0,9	0,1	1,8	10,2	1,2
		<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>	<b>120</b>	<b>11,0</b>	<b>6,9</b>	<b>43,4</b>	<b>270,7</b>	<b>0,2</b>
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	39,9 / 39,9	1,1	1	1,9	21,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,9 / 2,9	0	2,3	0	17,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50,1 / 50,1	5,1	0,7	31,9	150,6	0
		ТВОРОГ	20,1 / 20,1	3,5	1,7	0,5	30,6	0
		ДРОЖЖИ	0,9 / 0,9	0,1	0	0	0,6	0
		ВАНИЛИН	0,1 / 0,1	0	0	0	0,0	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>29,4</b>	<b>116,2</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4 / 167,4	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	18 / 18	0	0	16,4	64,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>20,4</b>	<b>18,9</b>	<b>96,6</b>	<b>619,3</b>	<b>67,3</b>