

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

27 октября 2023 г.

Если 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>								
2008	190	<b>КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,7</b>	<b>7,8</b>	<b>23,0</b>	<b>187,9</b>	<b>0,8</b>
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,152 / 5,15	0	3,9	0	34,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>3,6</b>	<b>14,0</b>	<b>108,4</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,5</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>29,2</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,52 шт. / 20,61	2,5	2,3	0,1	29,2	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>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>13,8</b>	<b>18,2</b>	<b>47,2</b>	<b>407,1</b>	<b>1,6</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>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,0</b>	<b>88,4</b>	<b>12,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>3,2</b>	<b>17,1</b>	<b>113,8</b>	<b>4,1</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 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 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>150</b>	<b>11,5</b>	<b>11,6</b>	<b>19,7</b>	<b>215,7</b>	<b>10,4</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	150 / 112,5	2,2	0,5	17,7	77,9	9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3

2014	20	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>1,9</b>	<b>3,5</b>	<b>33,0</b>	<b>5,9</b>
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40,7 / 32,5	0,6	0	1,4	8,2	5,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,2 / 4,2	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,8</b>	<b>43,6</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,091 / 9,09	0,3	0	4,4	18,5	0
		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>22,0</b>	<b>17,2</b>	<b>75,7</b>	<b>522,2</b>	<b>32,8</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	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		<b>ВАФЛИ</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>10,6</b>	<b>47,8</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
				<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>21,4</b>	<b>90,8</b>	<b>32,8</b>

### Ужин 1

2012	269	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>60</b>	<b>12,0</b>	<b>5,9</b>	<b>7,1</b>	<b>126,0</b>	<b>0,6</b>
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	112 / 59,36	8,9	0,5	0	38,4	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,7	1,1	1	0,1	13,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,424 / 2,42	0	1,9	0	16,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	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>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,8</b>	<b>22,7</b>	<b>2,4</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	75 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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>14,4</b>	<b>6,1</b>	<b>27,6</b>	<b>217,6</b>	<b>35,8</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

27 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	180	6,7	8,7	26,6	213,3	0,9
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,048 / 5,048	0	3,9	0	34,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>16,8</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,5</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>28,5</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20,19	2,5	2,2	0,1	28,5	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>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>16,5</b>	<b>20,1</b>	<b>58,6</b>	<b>479,8</b>	<b>1,8</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>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,0</b>	<b>88,4</b>	<b>12,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	<b>200</b>	<b>7,9</b>	<b>4,2</b>	<b>22,0</b>	<b>149,1</b>	<b>4,3</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>180</b>	<b>13,2</b>	<b>14,2</b>	<b>23,3</b>	<b>257,7</b>	<b>12,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	170 / 127,5	2,5	0,5	20,1	88,4	10,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5

2014	20	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>2,8</b>	<b>5,2</b>	<b>49,4</b>	<b>8,9</b>
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	61 / 48,8	0,9	0	2,1	12,3	8,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,8 / 6,24	0,1	0	0,4	2,0	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>51,2</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	11,048 / 11,048	0,3	0,1	5,3	22,5	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>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>26,9</b>	<b>21,8</b>	<b>91,5</b>	<b>641,9</b>	<b>38,2</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
		<b>ВАФЛИ</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>10,6</b>	<b>47,8</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
				<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,1</b>	<b>105,1</b>	<b>38,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	269	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>80</b>	<b>13,3</b>	<b>7,2</b>	<b>7,7</b>	<b>144,0</b>	<b>0,7</b>
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	122 / 64,66	9,8	0,6	0	41,9	0,5
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,9	1,2	1	0,1	14,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,048 / 3,048	0	2,4	0	20,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		<b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>27,2</b>	<b>2,9</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	90 / 72	1	0,1	5,7	27,2	2,9
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>15,8</b>	<b>7,4</b>	<b>30,1</b>	<b>244,0</b>	<b>41,8</b>