

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

27 января 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>8,2</b>	<b>20,2</b>	<b>174,2</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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>13,0</b>	<b>97,6</b>	<b>0,7</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	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		<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>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>АПЕЛЬСИН</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>38,7</b>	<b>24</b>
		АПЕЛЬСИН	100 / 100	0,9	0,2	7,4	38,7	24
				<b>11,9</b>	<b>16,1</b>	<b>50,7</b>	<b>392,1</b>	<b>25,4</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>26,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>7,6</b>	<b>10,2</b>	<b>123,4</b>	<b>3,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55,38 / 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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5 / 5	0,5	0,1	3	14,2	0
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,36 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,3
		СМЕТАНА	3 / 3	0,1	0,5	0,1	4,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	25 / 22,25	4	3,4	0	44,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,1 / 0,1	0	0	0	0,0	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>150</b>	<b>15,8</b>	<b>17,6</b>	<b>13,7</b>	<b>261,6</b>	<b>7,8</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	88,76 / 79	4,1	11,9	0	156,4	0,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	123,08 / 80	1,5	0,3	12,6	55,4	6,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9 / 10	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	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
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,7</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,3	0	4,3	15,4	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>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>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>2,0</b>	<b>3,9</b>	<b>36,8</b>	<b>5,9</b>
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	39,5 / 31,6	0,6	0	1,4	7,9	5,7
САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12 / 9	0,1	0	0,5	2,9	0,2
		<b>25,9</b>	<b>27,7</b>	<b>60,8</b>	<b>570,7</b>	<b>43,7</b>

### Полдник

<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>	<b>0,8</b>
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>20</b>					<b>0</b>
КОНФЕТА	11 / 11	0	0	0	0,0	0
		<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>	<b>44,5</b>

### Ужин 1

<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>90</b>	<b>9,4</b>	<b>7,8</b>	<b>6,2</b>	<b>124,7</b>	<b>0,5</b>
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	76,38 / 40,48	6,1	0,4	0	26,2	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,38 шт. / 15	1,8	1,6	0,1	21,2	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	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>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>ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>5,0</b>	<b>20,6</b>	<b>0,8</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
ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,9	0,1
САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
<b>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНС.</b>	<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>2,0</b>	<b>1,9</b>	<b>27,5</b>	<b>1,2</b>
ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40 / 26	0,8	0,1	1,5	9,4	1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 5	0,1	0	0,4	1,9	0,2
		<b>11,4</b>	<b>9,9</b>	<b>19,9</b>	<b>204,8</b>	<b>47,0</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

27 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 ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>9,6</b>	<b>24,6</b>	<b>211,1</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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	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>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>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>АПЕЛЬСИН</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>38,7</b>	<b>24</b>
		АПЕЛЬСИН	100 / 100	0,9	0,2	7,4	38,7	24
				<b>15,6</b>	<b>19,0</b>	<b>63,9</b>	<b>487,8</b>	<b>25,8</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>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>26,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>10,8</b>	<b>13,7</b>	<b>172,3</b>	<b>5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	73,85 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,7 / 6,7	0,6	0,1	4,1	19,0	0
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15,1 / 13,3	0,1	0	0,2	1,5	0,3
		СМЕТАНА	4 / 4	0,1	0,6	0,1	5,8	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	35 / 31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,1 / 0,1	0	0	0	0,0	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>200</b>	<b>17,4</b>	<b>15,4</b>	<b>24,2</b>	<b>288,2</b>	<b>13,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	221,54 / 144	2,8	0,6	22,7	99,8	11,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>51,1</b>	<b>0</b>

САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0,1	5,3	22,4	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>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,0</b>	<b>5,8</b>	<b>55,2</b>	<b>8,8</b>
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,3 / 47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18 / 13,5	0,2	0	0,8	4,2	0,3
		<b>31,0</b>	<b>29,8</b>	<b>84,7</b>	<b>701,3</b>	<b>53,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>1</b>
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>20</b>					<b>0</b>
КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>54,7</b>
<b>Ужин 1</b>						
<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>110</b>	<b>13,7</b>	<b>11,0</b>	<b>7,4</b>	<b>174,4</b>	<b>0,6</b>
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	86,79 / 46	6,9	0,4	0	29,8	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	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>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>ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,3</b>	<b>0,1</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ЛИМОН	0,7 / 0,7	0	0	0	0,2	0,1
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
<b>ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>2,0</b>	<b>1,5</b>	<b>25,6</b>	<b>1</b>
ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40 / 26	0,8	0,1	1,5	9,4	1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 0	0	0	0	0,0	0
		<b>16,0</b>	<b>13,1</b>	<b>25,6</b>	<b>273,0</b>	<b>56,4</b>