

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

**МЕНЮ**

28 февраля 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>6,6</b>	<b>8,7</b>	<b>21,8</b>	<b>189,3</b>	<b>0,8</b>
		КРУПА ОВСЯНАЯ	22 / 22	2,6	1,2	11,9	67,7	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
<b>2008</b>		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
				<b>12,3</b>	<b>17,1</b>	<b>58,2</b>	<b>433,3</b>	<b>15,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2</b>
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100 / 100	0,5	0,1	10,1	46,0	2
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>17,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВ.КАП. С КАРТ. НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО МЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>7,3</b>	<b>9,6</b>	<b>122,4</b>	<b>11,2</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55 / 35,75	0,7	0,1	5,6	24,8	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	24,27 / 21,6	3,8	3,3	0	42,8	0,2
		СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,7	0,3	16,7	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>60</b>	<b>10,2</b>	<b>9,9</b>	<b>7,3</b>	<b>151,8</b>	<b>2,2</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	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
		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	6,0	0

		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	80 / 44,8	7,9	6,8	0	87,9	0
		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	<b>18,4</b>	<b>116,3</b>	<b>8,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 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	2,7	0	20,8	0
<b>2012</b>	<b>372</b>	<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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	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>23,1</b>	<b>22,0</b>	<b>67,9</b>	<b>544,0</b>	<b>75,4</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>50</b>	<b>4,4</b>	<b>1,8</b>	<b>25,8</b>	<b>134,5</b>	<b>0,1</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	33,3 / 33,3	3,4	0,4	21,2	100,1	0
		САХАР ПЕСОК	4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	16,7 / 16,7	0,5	0,4	0,8	9,0	0,1
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ	1,4 / 1,4	0,2	0	0	1,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	6,5	0
		ВАНИЛИН	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		<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>4,4</b>	<b>1,8</b>	<b>36,6</b>	<b>177,5</b>	<b>75,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ/МОЛОЧНЫЙ СОУС</b>	<b>80/20</b>	<b>16,3</b>	<b>12,6</b>	<b>18,2</b>	<b>245,4</b>	<b>0,5</b>
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		ТВОРОГ	74 / 74	12,8	6,3	2	112,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	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>2012</b>	<b>41</b>	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>		<b>4,2</b>	<b>19,3</b>	<b>0,8</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	51,2 / 38,4	0,5	0	2,4	12,1	0,8
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
				<b>18,0</b>	<b>12,7</b>	<b>36,1</b>	<b>325,7</b>	<b>78,2</b>

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

28 февраля 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>9,7</b>	<b>25,2</b>	<b>215,3</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА ОВСЯНАЯ	24 / 24	2,9	1,4	13	73,9	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
<b>2008</b>		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
				<b>15,5</b>	<b>19,6</b>	<b>69,9</b>	<b>516,0</b>	<b>15,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2</b>
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100 / 100	0,5	0,1	10,1	46,0	2
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>17,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВ.КАП. С КАРТ. НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО МЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>9,5</b>	<b>12,4</b>	<b>159,0</b>	<b>13,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,3 / 1,3	0	1	0	7,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 45,5	0,9	0,2	7,2	31,5	3,6
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	32,36 / 28,8	5,1	4,3	0	57,1	0,2
		СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	2,1	0,4	20,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
<b>2808</b>		<b>БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>70</b>	<b>10,9</b>	<b>10,4</b>	<b>7,0</b>	<b>158,0</b>	<b>2,3</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
		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	6,0	0

		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	98,9	0
		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>4,6</b>	<b>20,9</b>	<b>128,6</b>	<b>9,8</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	184,62 / 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	3,1	0,1	23,8	0
<b>2012</b>	<b>372</b>	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>53,5</b>	<b>38,7</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 9,68	0,3	0,1	4,3	24,8	42,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172 / 172	0	0	0	0,0	0
		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>27,2</b>	<b>25,2</b>	<b>81,8</b>	<b>640,9</b>	<b>82,4</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>2,8</b>	<b>27,1</b>	<b>146,7</b>	<b>0,1</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	35,7 / 35,7	3,7	0,5	22,8	107,3	0
		САХАР ПЕСОК	3,6 / 3,6	0	0	3,3	13,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	21,4 / 21,4	0,6	0,5	1	11,5	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ	1,2 / 1,2	0,2	0	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7 / 0,7	0	0,7	0	5,7	0
		ВАНИЛИН	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		<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>4,5</b>	<b>2,8</b>	<b>41,6</b>	<b>204,0</b>	<b>82,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ/МОЛОЧНЫЙ СОУС</b>	<b>100/30</b>	<b>21,7</b>	<b>16,9</b>	<b>24,3</b>	<b>325,5</b>	<b>0,6</b>
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	3 / 3	0	0	2,1	8,5	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	2,6	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>2012</b>	<b>41</b>	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>29,0</b>	<b>1,2</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	76,8 / 57,6	0,7	0,1	3,6	18,2	1,2
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
				<b>24,0</b>	<b>17,1</b>	<b>47,6</b>	<b>430,1</b>	<b>85,7</b>