

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

28 марта 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		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,6	8,7	21,8	189,3	0,8
		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
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		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
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				13,8	20,0	56,3	447,1	13,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100 / 100	0,5	0,1	10,1	46,0	2
				0,5	0,1	9,9	43,0	15,5
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	150	2,1	5,0	13,7	103,0	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 6,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 38	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СМЕТАНА	3 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	10,3	9,9	7,3	152,6	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,5	0,5	0,9	10,8	0,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	3,1	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	3,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,2	6,1	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	49,78 / 44,8	8	6,9	0	88,7	0,2

		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,2	18,4	116,3	8,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	173,33 / 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
2012	372	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
		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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				19,4	19,7	72,0	525,4	64,2
Полдник								
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	1,8	25,8	134,5	0,1
		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	2,9	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	0,6 / 0,6	0	0	0	0,3	0
				4,4	1,8	36,6	177,5	64,3
Ужин 1								
		ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	80/10	15,5	12,0	17,6	233,1	0,4
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 2	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		ТВОРОГ	74 / 74	12,8	6,9	2	112,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10 / 10	0	0	5	29,9	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,9	29,0	1,4
		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	0,9 / 0,9	0,1	0	0,1	0,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				16,7	12,1	31,3	294,1	66,1

Утверждаю

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



МЕНЮ
28 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		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,7	9,7	25,2	215,3	0,9
		КРУПА ОВСЯНАЯ	24 / 24	2,9	1,4	13	123,9	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	131 / 180	4,8	4,4	8,5	87,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,6	0,1	0,1	0,1	7,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	0 / 3	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	0	1,9	3,4		26,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	0 / 0	1,9	3,4	0	26,6	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
				17,3	22,9	68,0	533,2	13,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100 / 100	0,5	0,1	10,1	43,1	2
				0,5	0,1	9,9	43,0	15,8
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	5,7	21,7	144,4	5,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 15,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,1	9,6	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0 / 1	0	2,3	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	108 / 64,8	1,2	0,3	16,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА	13 / 11	0,3	1,3	0,1	13,9	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,9	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,9	10,4	7,0	158,9	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	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	17,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 9,1	0,1	0	0,6	7,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 / 0,75	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0 / 0	0,2	0	1,3	5,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	56 / 60,4	8,9	7,8	0	99,9	0,4

		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	4,6	20,9	128,6	9,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 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
2012	372	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,6	53,5	38,7
		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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				22,8	21,4	91,1	627,2	70,8
Полдник								
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,5	2,8	27,1	146,7	0,1
		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
				4,5	2,8	41,6	204,0	70,9
Ужин 1								
		ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	100/30	20,8	15,9	36,5	359,9	0,5
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	32,9	1,4
		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	2,8	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				22,4	16,0	53,5	435,5	72,8