

Утверждаю

Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14
Белюсова Т.

МЕНЮ

30 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	150	5,2	3,5	22,0	142,4	0,7
		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 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	20,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,6	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	5	1,1	2,1		15,9	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	5 / 4,8	1,1	2,1	0	15,9	0
2008		АПЕЛЬСИН	280	2,5	0,6	22,7	120,4	168
		АПЕЛЬСИН	280 / 280	2,5	0,6	22,7	120,4	168
				13,9	10,1	67,3	427,1	169,4
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5		11,6	49,5	1,6
		СОК	100 / 100	0,5	0	11,6	49,5	1,6
				0,5		11,6	49,5	1,6
Обед								
		БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	2,6	2,3	12,6	80,0	12,6
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	0,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,0	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0,2
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,6	10,4	6,1	152,8	2,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	80 / 44,8	7,9	6,8	0	25,5	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	4,5	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	10,9	0,8	21,9	134,6	0
	ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	50 / 50	10,9	0,8	21,9	134,6	0
	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	0,3
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	28,7	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,5	0,4	15,5	77,4	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	77,4	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
2012	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,6	2,4	3,1	34,9	1,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50 / 42	0,6	0,1	3,1	15,5	1,7
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
			28,5	16,5	76,3	555,8	223,5

Полдник

2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5,7	4,3	31,1	179,4	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1 / 1	0,1	0	0,6	3,0	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1 / 1	0,1	0	0	0,7	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,6	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	15,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	2,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	11,8	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
				9,7	7,9	38,2	260,4	224,5

Ужин 1

		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	15,5	9,6	19,6	223,5	1,3
		ТВОРОГ	68,8 / 68,8	12	5,8	1,9	104,7	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0
		ВАНИЛИН	0,9 / 0,9	0	0	0	0,8	0
		КРУПА МАННАЯ	6,4 / 6,4	0,7	0,1	4,1	23,7	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1 / 1	0	0	0,7	3,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,6	0	2,8	31,7	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,9	28,4	0,8
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	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	25,7	0
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	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	9,7	33,3	283,9	226,6

Утверждаю

Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14
Белогорская Т.**МЕНЮ**
30 марта 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		
Завтрак								
		КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	200	6,7	4,8	26,6	179,3	0,9
		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	0	0	0,0	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	3,2	0
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	2,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	0,9	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
		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					
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	9	2,0	3,7		28,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	9 / 8,6	2	3,7	0	28,5	0
2008		АПЕЛЬСИН	280	2,5	0,6	22,7	120,4	168
		АПЕЛЬСИН	280 / 280	2,5	0,6	22,7	120,4	168
				18,4	14,5	80,2	533,3	169,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	109	0,5		12,6	54,0	
		СОК	109 / 109	0,5	0	12,6	54,0	
				0,5		12,6	54,0	
Обед								
		БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,3	3,0	15,4	98,8	15,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,4	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,7	0	3,6	17,0	1,8
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	0,6
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,6	11,2	6,2	164,8	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	3,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	35,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	5,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0

	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	9,1	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	28,7	0
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	14,3	0,9	28,5	175,0	0
	ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	65 / 65	14,3	0,9	28,5	175,0	0
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
	ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	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
2012	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	3,5	4,3	50,3	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,9 / 57	0,8	0,1	4,3	28,7	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
			34,9	19,3	94,9	679,8	235,5

Полдник

	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	0
2012	473 БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	7,8	4,6	44,6	242,9	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,9 / 0,9	0,1	0	0,5	2,7	0
	ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1 / 1	0,1	0	0	0,7	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,9	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	12,8	0
			12,9	9,1	53,5	345,0	0,2

Ужин 1

	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	21,4	13,5	21,9	289,0	1,8
	ТВОРОГ	97,5 / 97,5	16,9	8,3	2,6	145,3	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	2,9	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1 / 1	0	0	0,7	2,8	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,8	0,1	3,7	18,9	0
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		8,0	33,3	1,1
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	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	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	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
			23,1	13,6	39,0	365,0	239,6