

Утверждаю

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

# МЕНЮ

31 января 2023 г.

Ясли 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,7</b>	<b>8,2</b>	<b>21,4</b>	<b>182,6</b>	<b>0,8</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	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	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>7</b>	<b>1,6</b>	<b>3,0</b>		<b>23,2</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
				<b>13,4</b>	<b>19,0</b>	<b>44,1</b>	<b>384,0</b>	<b>1,5</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>2,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>5,0</b>	<b>13,7</b>	<b>103,0</b>	<b>3,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		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
		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	55,38 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>7,3</b>	<b>152,6</b>	<b>0,8</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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		<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	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0	
<b>2012</b>	<b>372</b>	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,9</b>	<b>51,2</b>	<b>2,5</b>
	ЯБЛОКИ	70 / 61,6	0,2	0,2	5,5	26,1	4	
	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>САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ</b>	<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>24,7</b>	<b>2,2</b>	
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	36,4 / 32	0,3	0	0,5	4,2	1,6	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2 / 6	0,1	0	0,5	2,5	0,6	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0	
			<b>19,7</b>	<b>21,8</b>	<b>74,6</b>	<b>553,2</b>	<b>19,7</b>	
<b>Полдник</b>								
	<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>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>4,4</b>	<b>1,8</b>	<b>36,6</b>	<b>177,5</b>	<b>19,8</b>	
<b>Ужин 1</b>								
	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>80/10</b>	<b>15,6</b>	<b>12,1</b>	<b>20,7</b>	<b>248,0</b>	<b>1,8</b>	
	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. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0	
	ТВОРОГ	74 / 74	12,8	6,3	2	112,6	0,2	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7 / 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	6	23,9	0	
	ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2	
	<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>16,8</b>	<b>12,2</b>	<b>34,4</b>	<b>309,0</b>	<b>23,0</b>	

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

31 января 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>9,1</b>	<b>24,7</b>	<b>207,9</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	24 / 24	2,9	0,8	12,5	66,5	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	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				<b>16,8</b>	<b>21,8</b>	<b>55,7</b>	<b>469,4</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>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>5,7</b>	<b>21,7</b>	<b>144,4</b>	<b>5,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	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	0,2	9,6	45,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	99,69 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,9</b>	<b>10,4</b>	<b>7,0</b>	<b>158,9</b>	<b>0,7</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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		<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	4 / 4	0	3,1	0,1	23,9	0	
<b>2012</b>	<b>372</b>	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,4</b>	<b>62,2</b>	<b>3,2</b>
	ЯБЛОКИ	90 / 79,2	0,3	0,3	7,1	33,5	5,1	
	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>САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,3</b>	<b>30,8</b>	<b>2,8</b>	
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45,5 / 40	0,3	0	0,7	5,2	2	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9 / 7,5	0,1	0	0,6	3,1	0,8	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5	0	
			<b>23,2</b>	<b>24,1</b>	<b>95,2</b>	<b>666,7</b>	<b>24,9</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>	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0	
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0	
	<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	1,4 / 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>4,5</b>	<b>2,8</b>	<b>41,6</b>	<b>204,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>Ужин 1</b>								
	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/30</b>	<b>20,9</b>	<b>16,0</b>	<b>39,6</b>	<b>374,8</b>	<b>1,9</b>	
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,8	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	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	
	ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2	
	<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	2,8	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>22,5</b>	<b>16,1</b>	<b>56,6</b>	<b>450,4</b>	<b>28,3</b>	