

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 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 ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,4	7,4	20,7	171,0	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	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	0,7
		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
		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
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				12,9	17,3	43,9	378,5	1,4
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	2,2
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	5,6	7,6	10,2	123,4	3,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 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 С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	11,36 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		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
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,0	12,7	9,0	183,1	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	59,2 / 44,4	7,9	6,7	0	87,9	0,4
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	10,8 / 10,8	0,8	0,3	4,9	25,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	15,6 / 15,6	0,5	0,4	0,7	8,5	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4 / 2,4	0	1,9	0	16,2	0
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6 / 6	0,8	0	3,4	16,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,8	9,4	8,8	121,8	3,7
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50 / 50	0	0	0	0,0	0

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7/7	0	5,5	0,1	47,2	0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2/2	0,1	0	0,2	1,2	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5/0,5	0	0	0	0,0	0
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	54,17/32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	24/18	0,2	0	1,1	5,7	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15/12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40/32	0,6	0	1,4	8,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4/4	0	3,8	0	32,4	0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,5	0
СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9/9	0,3	0	4,3	18,4	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
		21,2	30,2	61,0	577,2	10,2

Полдник

2008	411	КИСЕЛЬ	150		19,8	78,5	0	
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР	18/18	0	0	13	51,6	0
		САХАР ПЕСОК	7,5/7,5	0	0	6,8	26,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5/142,5	0	0	0	0,0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15/15	1,1	1,5	11,2	62,6	0
				1,1	1,5	31,0	141,1	10,2

Ужин 1

		СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	9,9	7,9	10,9	145,7	0,5
		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 1	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
		РИС	7/7	0,5	0,1	4,7	21,0	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		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
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	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	34	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	0,3	1,5	0,8	17,3	0,1
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	15,38/10	0,3	0	0,6	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38/2	0	0	0,2	0,7	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6/1,6	0	1,5	0	13,0	0
				11,3	9,5	25,1	221,2	10,8

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

31 марта 2023 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,9	8,6	25,2	207,3	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	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		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
		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
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				16,6	20,0	57,2	473,6	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	2,6
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	7,7	10,8	13,7	172,3	5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 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 С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	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
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,6	14,8	10,5	213,3	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	69,1 / 51,8	9,2	7,8	0	102,6	0,4
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	12,6 / 12,6	1	0,4	5,7	29,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	18,2 / 18,2	0,5	0,5	0,9	9,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	18,8	0
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7 / 7	0,9	0	3,9	18,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2 / 4,2	0	3,9	0	34,0	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,4	5,4	12,9	105,3	5,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	0

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24 / 20,16	0,3	0	1,5	7,5	0,8
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4 / 4	0,1	0	0,5	2,3	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75,83 / 45,5	0,9	0,2	7,2	31,5	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,6	51,1	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	11 / 11	0,3	0,1	5,3	22,4	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
				26,5	31,6	78,1	676,5	13,4

Полдник

2008	411	КИСЕЛЬ	180			23,9	94,2	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6 / 21,6	0	0	15,7	61,9	0
		САХАР ПЕСОК	9 / 9	0	0	8,2	32,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171 / 171	0	0	0	0,0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,5	2	14,9	83,4	0
				1,5	2,0	38,8	177,6	13,4

Ужин 1

		СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	14,4	11,1	14,1	204,4	0,6
		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 1	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
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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	34	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	0,5	2,3	1,1	25,9	0,1
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	23,07 / 15	0,5	0	0,9	5,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
				16,4	13,5	31,9	303,1	14,1