

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

12 января 2024 г.

Если 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ОВСЯНАЯ	150	6,4	8,6	21,1	188,9	0,8
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				11,5	16,3	44,2	368,1	1,5
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	7,8	37,3	3,5
		ЯБЛОКИ	100 / 88	0,4	0,4	7,8	37,3	5,6
				0,4	0,4	7,8	37,3	5,0
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	6,5	10,8	103,7	3,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5 / 5	0,5	0,1	3	14,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	12,8 / 11,3	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,846 / 3,846	0	3	0	25,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАКАРОНЫ С ТУШЕНКОЙ	155	13,2	13,1	23,8	273,5	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	36 / 36	3,8	0,5	23,1	109,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,846 / 3,846	0	3	0	25,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60 / 60	9,3	7,7	0,1	118,8	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,5	40,0	1,4
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		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	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,9	3,1	32,2	0,2
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
			19,8	22,1	71,8	565,5	10,7
Полдник							
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,7	4,5	36,0	206,1	0,2
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,62	0,6	0,5	0	6,6	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
	ДРОЖЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
	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
			6,7	4,5	46,8	249,1	10,9
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	150	5,5	5,6	16,5	139,7	0,8
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	13 / 13	1,5	0,4	6,7	36,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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
	<i>Чай сладкий</i>	150			10,8	43,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	<i>чай</i>	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
			6,9	5,7	36,4	225,4	11,7

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
/Галушко О. К./

МЕНЮ

12 января 2024 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								
2008	190	КАША ОВСЯНАЯ	180	7,4	9,6	24,5	215,0	0,9
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	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
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				14,7	18,8	56,4	453,0	1,8
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	108	0,4	0,4	10,6	50,8	10,8
		ЯБЛОКИ	122,7 / 108	0,4	0,4	10,6	50,8	17,3
				0,4	0,4	10,6	50,8	12,6
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	8,6	14,3	137,5	4,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75,38 / 49	1	0,2	7,7	33,9	3,9
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	17 / 15	0,1	0	0,3	1,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190 / 190	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНКОЙ	180	16,9	14,8	36,2	354,5	0,4
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	55 / 55	5,8	0,7	35,3	167,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	0
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,2	47,3	1,8
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0

	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,7	0,4	19,3	91,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,8	3,7	43,5	0,2
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
			25,4	27,0	96,1	727,9	19,8
Полдник							
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,0	4,9	40,9	230,0	0,2
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,77	0,4	0,3	0	3,9	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
	ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
			7,0	4,9	55,4	287,3	20,0
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	200	7,0	6,6	22,5	177,0	0,9
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	18 / 18	2,2	0,6	9,4	49,9	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	<i>Чай с сахаром</i>	180			14,5	57,3	0
	<i>Чай</i>	<i>20</i>	0	0	14,5	57,3	0
			8,8	6,8	48,4	287,6	20,9