

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

15 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								
		КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,5	30,7	192,3	0,1
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30 / 30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				5,7	11,0	47,6	305,2	0,1
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	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	2,1	5,3	10,1	90,0	11,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1,5 / 1,1	0	0	0,1	0,4	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СУФЛЕ ИЗ МЯСА	60	12,1	11,5	5,6	166,1	2,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	60 / 54	9,5	8,1	0	105,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0

		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	6,6	4,6	28,6	177,8	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	55 / 55	6,6	1,7	28,6	152,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,75 / 3,75	0	2,9	0	25,3	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,6	1,1	2,9	23,4	0,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				25,5	23,0	82,9	619,2	15,5
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
				5,2	5,2	17,6	141,4	16,3
Ужин 1								
2012	268	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	10,7	6,9	2,0	109,6	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,875 / 1,875	0	1,4	0	12,6	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,8	1,4	4,1	31,6	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	64,063 / 48,05	0,7	0	3,8	18,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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
				13,0	8,4	21,8	210,1	16,6



МЕНЮ

15 января 2024 г.

Сад 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		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	5,0	7,3	37,9	231,4	0,2
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА МАННАЯ	22 / 22	2,2	0,2	14,1	65,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
				7,4	12,1	60,7	374,3	0,2
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	1,0
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	2,6	7,0	12,2	114,8	13,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 45,5	0,9	0,2	7,2	31,5	3,6
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СУФЛЕ ИЗ МЯСА	80	13,7	12,9	5,6	183,8	2,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	70 / 63	11,1	9,5	0	123,6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0

		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,8	5,3	33,8	209,1	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	65 / 65	7,8	2	33,8	180,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,286 / 4,286	0	3,3	0	28,9	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,8	1,8	4,6	36,8	1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				30,1	27,6	100,0	743,7	18,4
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	189,018 / 189,018	5,1	4,5	8,9	102,1	1
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
				6,5	6,4	22,5	177,2	19,4
Ужин 1								
2012	268	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	100	15,0	11,2	2,7	166,0	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,036 / 3,036	0	2,4	0	20,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	110 / 58,3	8,8	0,5	0	37,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	2,5	5,0	43,8	0,1
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	74,643 / 55,98	0,8	0,1	4,5	21,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1		7,6	30,1	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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
				17,4	13,8	24,4	282,6	19,9