

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

19 марта 2025 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	200	6,5	4,3	24,4	165,4	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,163 / 1,16	0,1	0	0,5	2,7	0
2012		СЫР	13	2,8	2,9		42,7	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13,023 / 13,02	2,8	2,9	0	42,7	0
				11,7	8,1	47,2	317,2	0,9
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	4,7	5,1	26,0	162,0	3,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,51	0,8	0,7	0	9,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,4	10,1	12,5	176,3	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,12	0,7	0,6	0	7,2	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,4	4,0	13,1	93,0	6,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,2 / 2,2	0	1,7	0	13,1	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	200 / 150	2,2	0,2	12	56,7	6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,4	43,6	1,4

ЯБЛОКИ				40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
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
				22,5	19,9	92,7	620,0	13,7	
Полдник									
2008	442	СОК		150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
СОК				150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	16,7	
Ужин 1									
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ				200	5,9	6,1	19,1	155,7	0,9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ				170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
ПШЕНО				13 / 13	1,4	0,4	8,4	41,2	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				25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.				25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
БУЛОЧКА				80	8,0	5,7	44,1	251,3	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				2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ				2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)				0,13 шт. / 5,12	0,7	0,6	0	7,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ				60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
ДРОЖЖИ				2 / 2	0,3	0	0	1,4	0
ВАНИЛИН				1 / 1	0	0	0	0,0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ		180			1,5	6,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ				180 / 180	0	0	0	0,0	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
				15,7	12,0	76,1	466,3	17,8	

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

19 марта 2025 г.

Ясли 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		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ	150	5,3	3,4	20,4	134,3	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
2012		СЫР	8	1,7	1,7		25,9	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	7,917 / 7,917	1,7	1,7	0	25,9	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	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
				8,7	5,3	37,1	235,2	0,7
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,7	4,2	18,4	119,3	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	8,8	8,5	10,0	147,2	1,2
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,833 / 4,37	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	1,9	3,6	10,4	77,2	5,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	160 / 120	1,7	0,1	9,6	45,4	4,8
		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
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,1	38,2	1,2
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	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
				18,4	16,9	72,5	498,0	11,1
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	14,9	64,5	3
				0,8	0,2	14,9	64,5	14,1
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	4,6	5,1	15,2	124,6	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	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
		БУЛОЧКА	80	7,9	5,7	44,1	251,2	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	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
		ДРОЖЖИ	2 / 2	0,3	0	0	1,4	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		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
				14,0	10,9	75,0	444,7	15,0