

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Ясли 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								
2012	417	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,7	7,4	20,9	170,2	0,7
		РИС	18 / 18	1,2	0,2	12,1	53,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,238 / 5,238	0	4	0	35,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,4	12,6	97,9	0,7
		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	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	0
		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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				9,9	11,4	43,5	319,9	1,4
Обед								
		БОРЩ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,9	9,4	83,6	6,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	15 / 15	0,3	0	0,6	3,8	2,7
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,1	6,0	136,5	0,7
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	1,9	19,3	104,1	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,905 / 1,905	0	1,5	0	12,8	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,3	1,1	1,7	18,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,8 / 0,8	0,1	0	0,5	2,4	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2 / 1,5	0	0	0,1	0,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
		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

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	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	15	1,1	0,1	6,9	32,5	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0
2012	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,0	3,7	33,8	1,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24 / 38	0,5	0,1	2,8	14,0	1,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			18,7	19,5	73,6	527,8	10,8
Полдник							
	ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
	ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
			0,4	0,4	9,4	44,6	15,0
Ужин 1							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	20,7	13,3	31,1	315,9	0,2
	САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
	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.)	0,24 шт. / 9,52	1,1	1	0,1	13,4	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
	ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	КИСЕЛЬ	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,5	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0
			21,8	13,4	48,8	391,4	15,2

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

20 марта 2025 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								
2012	417	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	8,2	25,1	199,8	0,9
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,3	15,4	123,7	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				12,9	13,4	55,5	401,2	1,8
Обед								
		БОРЩ с капустой КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,0	12,9	109,1	11,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		КАПУСТА сметана	203 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,2	9,9	6,1	147,5	0,8
		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	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,23	0,7	0,6	0	7,4	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,8	3,0	28,8	157,0	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,976 / 2,976	0	2,4	0	20,1	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	2,5	27,2	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
		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

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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	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 РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,8	2,5	5,2	45,0	2,3
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,86 / 57	0,8	0,1	4,3	21,1	2,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			23,7	23,6	96,5	672,0	16,6
Полдник							
	ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
	ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
			0,4	0,4	9,4	44,6	20,8
Ужин 1							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120/20	25,2	16,1	39,1	387,8	0,2
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
	ТВОРОГ	120 / 120	20,9	10,2	3,3	182,5	0,2
	ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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
			26,6	16,2	61,2	482,1	21,0