

Утверждаю

ио. старшего воспитателя СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Савина Т.С./

МЕНЮ

23 апреля 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								
		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
		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
2012		СЫР	11	2,3	2,4		35,9	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,968 / 10,968	2,3	2,4	0	35,9	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				11,3	7,6	47,2	311,3	2,0
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	4,8	5,1	27,2	165,6	4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		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.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,6	10,3	15,1	187,9	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	86,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,3	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,3	4,3	9,3	86,7	30,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	28,8
		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

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,2 / 2,2	0	1,7	0	13,1	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
		23,7	20,4	92,7	628,9	39,1

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	42,1

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
	РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,5
	РЯЖЕНКА	180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
			12,9	10,8	38,1	306,2	43,5

Утверждаю

ио. старшего воспитателя СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14
/Савина Т.С./

МЕНЮ

23 апреля 2025 г.

Если 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 МАННАЯ	150	5,3	3,4	20,4	134,3	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	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		25,5	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	7,778 / 7,778	1,7	1,7	0	25,5	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,2		6,8	28,0	1
		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
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				8,8	5,3	37,0	235,4	1,7
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,6	4,4	19,5	125,4	3,4
		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
		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.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	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	60/20	8,8	8,4	10,0	146,4	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.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6,111 / 4,58	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,7	3,4	7,7	70,2	25,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	170 / 136	2,3	0,1	5,8	34,3	24,5
		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

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
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
		19,1	16,8	70,9	496,3	32,9

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	35,9

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
РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2
РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
		10,2	8,8	30,0	240,2	36,8