

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

15 сентября 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША "АССОРТИ" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,4	22,1	172,2	0,7
		КРУПА РИСОВАЯ	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				10,4	14,8	44,6	346,2	1,4
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	2,2
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.СО СМЕТАНОЙ	150	8,0	9,5	14,2	166,3	12,5
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ	64 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА	46,88 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,03 / 29,4	5,2	4,4	0	58,2	0,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	13,6	12,8	7,4	191,0	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	71,8 / 63,9	11,3	9,7	0	126,5	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,2	23,9	134,3	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	97,3 / 97,3	3,9	0,5	23,9	113,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	3,0	29,4	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 КРАСНАЯ	2,4 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
	ШИПОВНИК СУХОЙ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	4,0	1,2	42,4	4,2
	ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38,7 / 36	0,3	0	0,9	5,0	3,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	4	0	36,0	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2 / 2,7	0	0	0,2	1,0	0,1
	ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1 / 0,8	0	0	0,1	0,4	0,5
			30,0	31,8	82,3	716,9	56,4
Полдник							
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,2	2,2	31,0	161,7	0,1
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,4	0,3	0,3	0	3,4	0
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	ДРОЖЖИ	1,7 / 1,7	0,2	0	0	1,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	КЕФИР	130	3,6	3,1	4,7	62,0	0,4
	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,6	3,1	4,7	62,0	0,4
			8,8	5,3	35,7	223,7	56,9
Ужин 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	17,2	12,9	16,2	241,9	0,5
	КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	6 / 6	0	0	5,5	21,5	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,3		6,9	29,1	1,1
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	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
	ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			18,5	13,0	29,9	303,0	58,5

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

15 сентября 2022 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 "АССОРТИ" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	7,9	26,7	203,1	0,9
		КРУПА РИСОВАЯ	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				14,0	16,6	57,4	431,7	1,8
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	2,6
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	10,4	13,1	18,1	220,5	14,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ	86,4 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		СВЕКЛА	56,25 / 45	0,7	0	3,6	17,0	1,8
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45 / 40,05	7,1	6	0	79,3	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	14,4	13,4	7,0	198,1	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10 / 10	0,3	0,2	0,5	5,4	0
		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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70,88 / 70,2	12,4	10,6	0	139,0	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	3,9	28,3	158,8	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44 / 44	4,6	0,6	28,2	133,8	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,2 / 4,2	0	3,3	0,1	25,0	0
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	3,0	29,4	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 КРАСНАЯ	2,4 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
ШИПОВНИК СУХОЙ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	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. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	6,1	1,8	63,6	5,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	58,1 / 54	0,4	0,1	1,4	7,6	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6 / 6	0	6	0	53,9	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6 / 5	0,1	0	0,4	1,9	0,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0,3
		35,2	38,9	98,7	861,7	68,7

Полдник

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,1	4,0	37,9	205,7	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	1,7 / 1,7	0,2	0	0	1,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
КЕФИР	160	4,4	3,8	5,8	76,3	0,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	160 / 160	4,4	3,8	5,8	76,3	0,4
		10,5	7,8	43,7	282,0	69,3

Ужин 1

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	110/30	21,0	16,2	22,7	310,4	0,5
КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	99 / 99	17,2	8,4	2,7	150,6	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9 / 145,9	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		22,6	16,3	39,6	385,6	71,1