

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

1 июля 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	9,6	24,6	211,1	0,9
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	10,2	48,4	4,6
		ЯБЛОКИ	130 / 114,4	0,5	0,5	10,2	48,4	7,3
				15,2	18,8	65,5	488,1	6,4
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	7,2
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	10,9	14,6	17,1	228,8	8,7
		СВЕКЛА	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50 / 44,5	7,9	6,8	0	88,1	0,4
		КНЕЛИ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	29,9	27,9	6,6	376,6	1,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	162,36 / 144,5	25,7	21,9	0	286,1	1,2
		БАТОН ПРОСТОЙ	7 / 7	0,6	0,1	3,1	15,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,56 / 17,56	0,5	0,5	0,8	9,5	0,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,82 / 3,82	0	3	0	22,8	0
		СОЛЬ	0,64 / 0,64	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,55 шт. / 22	2,7	2,4	0,2	31,1	0

	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	3,9	28,5	160,1	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	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 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
			50,3	46,9	93,7	954,1	17,5
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	20					0
	КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
			5,1	4,5	8,9	102,1	18,5
Ужин 1							
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	110	11,1	9,8	8,7	157,9	0,8
	БАТОН ПРОСТОЙ	13,8 / 13,8	1	0,1	6,2	29,5	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1 / 4,1	0	3,9	0	33,2	0
	РЫБА ПИКША	45 / 20,7	3,4	0,1	0	13,6	0,1
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт. / 13,8	1,7	1,5	0,1	19,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,1 / 4,1	0	3,2	0,1	24,4	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8 / 11,6	0,2	0	0,9	4,3	0,5
	РЫБА МИНТАЙ	50 / 26,5	4	0,2	0	17,2	0,2
	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,4	29,2	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,0	51,0	8,5
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,3 / 47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
			13,4	12,9	30,2	280,8	27,8

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

1 июля 2022 г.

Ясли 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,8	8,2	20,0	173,5	0,7
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	19,8 / 19,8	2,3	1,1	11,1	62,7	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
		КАКАО НАПИТОК 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
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	10,2	48,4	4,6
		ЯБЛОКИ	130 / 114,4	0,5	0,5	10,2	48,4	7,3
				11,5	16,1	52,7	395,9	6,0
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	6,8
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	7,8	10,5	12,8	167,2	6,6
		СВЕКЛА	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35 / 31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		КНЕЛИ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	29,9	27,9	6,0	374,3	1,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	162,36 / 144,5	25,7	21,9	0	286,1	1,2
		БАТОН ПРОСТОЙ	7 / 7	0,6	0,1	3,1	15,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,82 / 3,82	0	3	0	22,8	0
		СОЛЬ	0,64 / 0,64	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,55 шт. / 22	2,7	2,4	0,2	31,1	0

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,2	23,9	134,3	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,3 / 37,3	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
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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 ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			45,3	42,1	76,5	828,8	15,0
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	10					0
	КОНФЕТА	10 / 10	0	0	0	0,0	0
			4,2	3,8	7,4	85,1	15,8
Ужин 1							
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	90	9,1	7,9	6,9	129,5	0,5
	БАТОН ПРОСТОЙ	11,3 / 11,3	0,9	0,1	5	24,2	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,5 / 22,5	0,6	0,5	1,1	12,2	0,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4 / 3,4	0	3,2	0	27,5	0
	РЫБА ПИКША	40 / 18,4	3	0,1	0	12,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт. / 11,3	1,3	1,2	0,1	15,9	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,4 / 3,4	0	2,6	0	20,3	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3 / 9,5	0,1	0	0,7	3,5	0,4
	РЫБА МИНТАЙ	40 / 21,2	3,2	0,2	0	13,8	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,5	25,6	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2,5	4,2	42,5	7,1
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	49,4 / 39,5	0,7	0	1,7	10,0	7,1
	САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,5	10,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5	0
			10,8	10,5	24,4	229,6	23,4