

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

1 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>8,9</b>	<b>26,3</b>	<b>211,1</b>	<b>0,9</b>
		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
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,4</b>	<b>16,3</b>	<b>128,7</b>	<b>0,9</b>
		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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>4,1</b>		<b>32,2</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
				<b>16,8</b>	<b>21,6</b>	<b>57,4</b>	<b>473,2</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>11,1</b>	<b>15,8</b>	<b>183,1</b>	<b>6,4</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		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
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6 / 5,9	0,5	0,1	3,5	16,7	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5 / 5	0,1	0,8	0,2	7,2	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35 / 31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>16,8</b>	<b>14,5</b>	<b>8,3</b>	<b>223,7</b>	<b>1,1</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	11,7 / 11,7	0,9	0,1	5,2	25,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,3 / 23,3	0,6	0,5	1,1	12,6	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7 / 9,8	0,1	0	0,7	3,6	0,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0



	<b>ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ</b>	<b>150</b>	<b>13,1</b>	<b>3,3</b>	<b>26,3</b>	<b>179,3</b>	<b>0</b>
		0/0	0	0	0	0,0	0
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	60/60	13,1	0,9	26,3	161,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>44</b>
	САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
	ШИПОВНИК СУХОЙ	11/11	0,4	0,2	4,8	28,1	46,4
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	50/50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>	<b>63,9</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30/30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
			<b>43,4</b>	<b>29,7</b>	<b>95,5</b>	<b>798,6</b>	<b>54,1</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>8,8</b>	<b>111,8</b>	<b>2,4</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	186,3/186,3	5,4	6	8,8	111,8	2,4
	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>33,5</b>	<b>190,1</b>	<b>0,1</b>
	САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20/20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2/1,2	0	0,9	0	7,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8/1,8	0	1,7	0	14,6	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3	0,4	0,3	0	4,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47/47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
	ДРОЖЖИ	1,8/1,8	0,2	0	0	1,3	0
			<b>11,4</b>	<b>10,0</b>	<b>42,3</b>	<b>301,9</b>	<b>56,6</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>150</b>	<b>25,2</b>	<b>16,2</b>	<b>15,2</b>	<b>296,4</b>	<b>0,5</b>
	КРУПА МАННАЯ	7/7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3/3	0,1	0,5	0,1	4,3	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	125/125	21,8	10,6	3,5	190,2	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1/1	0	0,8	0	5,9	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0/0	0	0	0	0,0	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1/1	0,2	0	0,4	2,3	0
			<b>26,8</b>	<b>16,3</b>	<b>24,7</b>	<b>341,4</b>	<b>57,1</b>



Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

1 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,7</b>	<b>7,6</b>	<b>21,5</b>	<b>173,5</b>	<b>0,7</b>
		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	19,8 / 19,8	2,2	0,5	12,6	62,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,4</b>	<b>13,5</b>	<b>103,0</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140 / 140	3,8	3,4	6,6	75,6	0,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>7</b>	<b>1,6</b>	<b>3,0</b>		<b>23,2</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
				<b>12,8</b>	<b>18,1</b>	<b>44,9</b>	<b>377,1</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>8,9</b>	<b>12,0</b>	<b>143,4</b>	<b>4,8</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		КАРТОФЕЛЬ	64,8 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,13 / 11,3	0,1	0	0,7	3,6	0,2
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18,8 / 16,5	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,5 / 4,4	0,4	0	2,6	12,5	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25 / 22,25	4	3,4	0	44,1	0,2
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>14,9</b>	<b>12,9</b>	<b>7,3</b>	<b>197,4</b>	<b>1</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80 / 71,2	12,6	10,8	0	140,9	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



	<b>ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>12,1</b>	<b>2,4</b>	<b>24,1</b>	<b>160,0</b>	<b>0</b>
		0/0	0	0	0	0,0	0
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	55/55	12,1	0,8	24,1	148,1	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>44</b>
	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
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40/40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>37,2</b>	<b>24,9</b>	<b>80,1</b>	<b>673,7</b>	<b>52,0</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>7,1</b>	<b>81,0</b>	<b>0,8</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150/150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>33,5</b>	<b>190,1</b>	<b>0,1</b>
	САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20/20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2/1,2	0	0,9	0	7,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8/1,8	0	1,7	0	14,6	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3	0,4	0,3	0	4,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47/47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
	ДРОЖЖИ	1,8/1,8	0,2	0	0	1,3	0
			<b>10,0</b>	<b>7,6</b>	<b>40,6</b>	<b>271,1</b>	<b>52,9</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>150</b>	<b>25,2</b>	<b>16,2</b>	<b>15,2</b>	<b>296,4</b>	<b>0,5</b>
	КРУПА МАННАЯ	7/7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3/3	0,1	0,5	0,1	4,3	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	125/125	21,8	10,6	3,5	190,2	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1/1	0	0,8	0	5,9	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0/0	0	0	0	0,0	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8/0,8	0,2	0	0,3	1,8	0
			<b>26,8</b>	<b>16,3</b>	<b>24,6</b>	<b>340,9</b>	<b>53,4</b>