

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

2 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 "АССОРТИ"ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>22,1</b>	<b>172,2</b>	<b>0,7</b>
		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
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		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
		<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>АПЕЛЬСИН</b>	<b>130</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>44,3</b>	<b>27,4</b>
		АПЕЛЬСИН	163,43 / 114,4	1	0,2	8,5	44,3	27,4
				<b>11,4</b>	<b>15,0</b>	<b>53,1</b>	<b>390,5</b>	<b>28,8</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>29,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>8,0</b>	<b>9,5</b>	<b>14,2</b>	<b>166,0</b>	<b>12,2</b>
		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
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>13,1</b>	<b>14,2</b>	<b>6,1</b>	<b>195,4</b>	<b>0,9</b>
		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
		КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	65,2 / 63,9	11	11,1	0	136,9	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
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>4,6</b>	<b>20,9</b>	<b>128,6</b>	<b>9,8</b>
КАРТОФЕЛЬ	160 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
<b>КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
<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>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<b>32,8</b>	<b>33,1</b>	<b>87,5</b>	<b>746,9</b>	<b>55,0</b>

### Полдник

<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>13,6</b>	<b>75,1</b>	<b>0</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
		<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>28,1</b>	<b>132,4</b>	<b>55,0</b>

### Ужин 1

<b>РЫБНОЕ СУФЛЕ</b>	<b>110</b>	<b>17,4</b>	<b>10,2</b>	<b>8,6</b>	<b>184,8</b>	<b>0,9</b>
БАТОН ПРОСТОЙ	13,8 / 13,8	1	0,1	6,2	29,5	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,5 / 27,5	0,7	0,7	1,3	14,9	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1 / 4,1	0	3,9	0	33,2	0
РЫБА МИНТАЙ	171,89 / 91,1	13,8	0,8	0	59,0	0,6
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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
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
<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 ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,0</b>	<b>5,9</b>	<b>55,5</b>	<b>8,8</b>
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
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18 / 14,4	0,2	0	0,9	4,5	0,3
		<b>20,0</b>	<b>13,3</b>	<b>31,2</b>	<b>313,1</b>	<b>64,7</b>

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

2 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 "АССОРТИ" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>7,9</b>	<b>26,7</b>	<b>203,1</b>	<b>0,9</b>
		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
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		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
		<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>АПЕЛЬСИН</b>	<b>130</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>44,3</b>	<b>27,4</b>
		АПЕЛЬСИН	163,43 / 114,4	1	0,2	8,5	44,3	27,4
				<b>15,0</b>	<b>16,8</b>	<b>65,9</b>	<b>476,0</b>	<b>29,2</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>30,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>10,4</b>	<b>13,1</b>	<b>18,1</b>	<b>220,2</b>	<b>14,4</b>
		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
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>14,2</b>	<b>14,9</b>	<b>7,0</b>	<b>209,5</b>	<b>0,8</b>
		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
		КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	93,6 / 70,2	12,2	12,1	0	150,4	0,5

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	<b>18,4</b>	<b>116,3</b>	<b>8,5</b>
КАРТОФЕЛЬ	138,67 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
<b>КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		<b>28,0</b>	<b>28,4</b>	<b>72,1</b>	<b>628,9</b>	<b>51,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>6,7</b>	<b>37,5</b>	<b>0</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10 / 10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
		<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>17,5</b>	<b>80,5</b>	<b>51,2</b>
<b>Ужин 1</b>						
<b>РЫБНОЕ СУФЛЕ</b>	<b>80</b>	<b>12,7</b>	<b>7,5</b>	<b>6,1</b>	<b>134,4</b>	<b>0,5</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	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
РЫБА МИНТАЙ	125 / 66,25	10	0,6	0	42,9	0,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,7</b>	<b>26,9</b>	<b>0</b>
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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>21,3</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,9</b>	<b>46,3</b>	<b>7,3</b>
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
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		<b>14,6</b>	<b>10,1</b>	<b>22,3</b>	<b>228,9</b>	<b>59,0</b>