

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

5 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>6,5</b>	<b>29,9</b>	<b>184,8</b>	<b>0,1</b>
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30 / 30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		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>5,8</b>	<b>10,6</b>	<b>46,7</b>	<b>289,6</b>	<b>0,1</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>0,9</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>7,8</b>	<b>10,0</b>	<b>11,6</b>	<b>158,3</b>	<b>12,7</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		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	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		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
		<b>ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО МЯСА</b>	<b>150</b>	<b>15,7</b>	<b>14,7</b>	<b>28,8</b>	<b>297,9</b>	<b>1,3</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	40 / 39,6	2,7	0,4	26,7	118,7	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28,13 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80 / 71,2	12,6	10,8	0	140,9	0,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0

	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,5</b>	<b>47,6</b>
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7
	САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7
	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6
			<b>28,4</b>	<b>28,8</b>	<b>79,6</b>	<b>667,5</b>
<b>Полдник</b>						
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1
	<b>ВАФЛИ</b>	<b>10</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,0</b>	<b>31,9</b>
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	10 / 10	0,3	0,3	7	31,9
			<b>4,5</b>	<b>4,1</b>	<b>14,4</b>	<b>117,0</b>
<b>Ужин 1</b>						
	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ</b>	<b>90</b>	<b>9,6</b>	<b>6,1</b>	<b>7,1</b>	<b>115,2</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,9 / 40,9	1,1	1	1,9	22,1
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9
	СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0
	РЫБА МИНТАЙ	78,98 / 41,86	6,4	0,4	0	27,1
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>21,3</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3
	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,9</b>	<b>46,0</b>
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	49,4 / 39,5	0,7	0	1,7	10,0
	САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,5	10,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5
			<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>23,2</b>	<b>208,7</b>

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белосова Т.В./

**МЕНЮ**

5 сентября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>7,3</b>	<b>36,7</b>	<b>221,5</b>	<b>0,2</b>
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		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>7,3</b>	<b>11,5</b>	<b>59,3</b>	<b>354,2</b>	<b>0,2</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>1,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>13,1</b>	<b>15,3</b>	<b>207,7</b>	<b>16</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		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
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		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
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45 / 40,05	7,1	6	0	79,3	0,3
		<b>ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО МЯСА</b>	<b>180</b>	<b>18,8</b>	<b>17,9</b>	<b>43,0</b>	<b>393,4</b>	<b>1,6</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	60 / 60	4	0,6	40,4	179,8	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	37,5 / 30	0,4	0	1,9	9,5	0,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4

	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</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 ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>4,5</b>	<b>3,9</b>	<b>59,5</b>	<b>3,5</b>
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,7 / 50	1	4,5	3,9	59,5	3,5
			<b>34,6</b>	<b>36,0</b>	<b>103,7</b>	<b>849,2</b>	<b>22,1</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>1</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
	<b>ВАФЛИ</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,1</b>	<b>63,7</b>	<b>0</b>
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20 / 20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
			<b>5,7</b>	<b>5,2</b>	<b>23,0</b>	<b>165,8</b>	<b>23,1</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ</b>	<b>110</b>	<b>10,8</b>	<b>7,5</b>	<b>7,7</b>	<b>135,5</b>	<b>0,7</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	54,5 / 54,5	1,5	1,3	2,6	29,4	0,3
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	9,5 / 9,5	0,7	0,1	4,4	20,3	0
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	РЫБА МИНТАЙ	86,79 / 46	6,9	0,4	0	29,8	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт. / 13,4	1,6	1,4	0,1	18,9	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
	<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 ПШЕНИЧН. 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>55,8</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	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
			<b>13,4</b>	<b>10,6</b>	<b>30,3</b>	<b>264,1</b>	<b>32,6</b>