

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

1 июня 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	8,6	25,3	203,4	0,9
		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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,9	4,4	16,3	128,7	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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
		СЫР	10	2,3	4,1		32,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				17,0	21,8	67,4	517,6	6,7
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	7,5
Обед								
		РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	6,4	15,8	121,4	6,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	108 / 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	20 / 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
		КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА	70	13,6	11,9	8,3	188,5	3
		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
		ГОВЯДИНА Б/К	69,9 / 62,9	11,1	9,5	0	123,4	0
		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
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	13,1	3,3	26,3	179,3	0
	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,4	43,6	1,4
ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
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	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30 / 30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
		34,4	22,3	93,8	688,5	18,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,4	6,0	8,8	111,8	2,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	186,3 / 186,3	5,4	6	8,8	111,8	2,4
ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		5,4	6,0	8,8	111,8	20,5
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,1	16,8	3,0	192,9	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт. / 72,7	8,7	7,9	0,5	102,7	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
СОЛЬ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5 / 4,5	0	4,2	0	36,5	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,5 / 4,5	0	3,5	0,1	26,7	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		7,9	32,8	1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1 / 1	0,2	0	0,4	2,3	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,8	55,3	8,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,3 / 47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
ЛИМОН	0,2 / 0,2	0	0	0	0,1	0,1
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18 / 13,5	0,2	0	0,8	4,2	0,3
		12,9	19,9	25,8	323,7	30,7

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

1 июня 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,4	7,4	20,6	166,6	0,7
		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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	19,8 / 19,8	1,9	0,3	11,7	55,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,9	3,4	13,5	103,0	0,7
		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
		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
		СЫР	8	1,9	3,4		26,6	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,2 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				13,3	18,8	55,0	425,7	6,3
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	7,1
Обед								
		РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	5,5	12,0	99,3	4,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		КАРТОФЕЛЬ	81 / 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	15 / 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
		КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА	60	11,8	10,2	7,3	162,3	2,6
		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
		ГОВЯДИНА БК	59,89 / 53,9	9,5	8,1	0	105,8	0
		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
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	12,1	2,4	24,1	160,0	0
	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,8	36,3	1
ЯБЛОКИ	30 / 26,4	0,1	0,1	2,4	11,2	1,7
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	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
		29,8	18,7	76,8	574,0	15,3
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		4,0	3,6	7,1	81,0	16,1
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,2	9,8	2,7	117,5	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	0,8
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	4,9 / 4,9	0	0	0,1	1,5	0,8
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	3,9	36,8	5,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	39,5 / 31,6	0,6	0	1,4	7,9	5,7
ЛИМОН	0,1 / 0,1	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12 / 9	0,1	0	0,5	2,9	0,2
		8,5	11,9	22,5	225,4	23,1