

Утверждаю

11.0 Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14



МЕНЮ

3 ноября 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,7	7,6	21,7	174,2	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
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		КАКАО 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
		СЫР	8	1,8	3,3		25,6	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8 / 7,7	1,8	3,3	0	25,6	0
				12,7	18,3	44,2	373,8	1,4
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	2,2
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	3,5	11,3	79,7	4,3
		КАРТОФЕЛЬ	64,3 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2 / 9	0,1	0	0,2	1,1	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114 / 114	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	12,0	11,9	3,3	161,5	2,4
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	0,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ГОВЯДИНА Б/К	59,89 / 53,9	9,5	8,1	0	105,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0

	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	3,3	19,3	113,4	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	22,1	0
	КОМПОТ ИЗ 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
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,1	3,9	36,4	3,6
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45 / 36	0,5	0,1	3	14,8	3,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			21,5	21,4	71,2	543,4	13,5

Ужин 1

	<i>Рыбный супчик</i>	90	10,2	10,5	2,5	137,3	0,8
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5 / 4,5	0	4,2	0	36,5	0
	РЫБА МИНТАЙ	58 / 49,3	7,4	0,4	0	32,0	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,38 шт. / 15	1,8	1,6	0,1	21,2	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,5 / 4,5	0	3,5	0,1	26,7	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	50	0,8	1,6	3,6	32,0	2,3
	КАРТОФЕЛЬ	17,1 / 12	0,2	0	1,9	8,3	1
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5 / 10	0,1	0	0,6	3,2	0,2
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14,2 / 12,5	0,1	0	0,2	1,4	0,2
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3 / 7	0,1	0	0,5	2,6	0,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	8,3 / 5,4	0,3	0	0,4	2,7	0,6
	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 БЕЗ САХАРА	150	0,2		6,7	26,9	0
	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
	ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	15					0
	КОНФЕТА	15 / 15	0	0	0	0,0	0
			12,6	12,2	21,9	238,9	16,6

Утверждаю

И.О. Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14**МЕНЮ**

3 ноября 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		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	8,9	26,3	211,1	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
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		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
		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	4,0		31,9	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,6	2,3	4	0	31,9	0
				16,8	21,6	57,0	471,6	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	109	0,5	0,1	10,0	45,1	0,9
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	109 / 109	0,5	0,1	10	45,1	0,9
				0,5	0,1	10,0	45,1	2,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	7,1	16,0	128,9	5,6
		КАРТОФЕЛЬ	85,7 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6 / 12	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152 / 152	0	0	0	0,0	0
		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
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	14,1	13,9	4,0	190,7	2,8
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		ГОВЯДИНА Б/К	69,9 / 62,9	11,1	9,5	0	123,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт. / 11,7	1,4	1,2	0,1	16,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,3 / 2,3	0,2	0	1,5	6,9	0

	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	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 ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,0	41,8	1,2
	ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	2,1	5,3	43,7	5,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,5 / 54	0,8	0,1	4,4	22,1	5,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			27,1	27,7	94,5	710,3	17,7
Ужин 1							
	<i>Яблочный пудинг</i>	110	12,4	9,9	8,6	163,6	0,8
		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	110 / 58,3	8,8	0,5	0	37,8	0,4
	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
	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	1,0	2,0	4,4	38,1	2,6
	КАРТОФЕЛЬ	20,57 / 14,4	0,3	0,1	2,3	10,0	1,2
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17,05 / 15	0,1	0	0,3	1,8	0,3
	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
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	10 / 6,5	0,3	0	0,5	3,2	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,2		7,8	31,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	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
	ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
	КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
			15,4	12,1	32,2	286,1	21,1