

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

3 июня 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,5	9,0	23,7	202,4	0,9
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	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	2 / 2	0,2	0	1	4,6	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
				14,9	17,6	55,3	434,1	1,5
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,5
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,5
				0,5	0,1	9,2	41,4	2,5
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,0	7,8	17,1	140,7	0,3
		СВЕКЛА	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,9
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,1
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	4 / 4	0,2	0	0,7	3,1	0,1
		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
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,9	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,8	14,9	6,4	205,2	3
		ГОВЯДИНА Б/К	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2 / 4,2	0	3,9	0	34,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,1
		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
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,7	3,3	12,9	87,5	18,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ	72 / 43,2	0,9	0,2	6,8	30,0	0,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	42,67 / 32	0,4	0	2	10,1	0,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	
		24,3	26,5	77,9	622,0	32,8
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	
		6,5	6,4	22,5	177,2	33,8
Ужин 1						
РЫБНОЕ СУФЛЕ	110	17,6	10,0	8,7	183,7	1,7
БАТОН ПРОСТОЙ	13,8 / 13,8	1	0,1	6,2	29,5	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1 / 4,1	0	3,9	0	33,2	
РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)	107,2 / 91,1	13,9	0,5	0	56,6	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт. / 13,8	1,7	1,5	0,1	19,5	
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,1 / 4,1	0	3,2	0,1	24,4	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8 / 11,6	0,2	0	0,9	4,9	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			7,6	30,7	0,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0,9
ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,1	0,1
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ	60	0,7	0,1	4,1	21,1	5,1
СВЕКЛА	14 / 10,5	0,2	0	0,8	4,1	0,1
ЯБЛОКИ	23 / 20,24	0,1	0,1	1,8	8,9	0,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	23 / 18,4	0,3	0	0,8	4,7	0,1
ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,1	0,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		19,7	10,2	29,5	278,2	41,0

Согласовано

Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14
/Белюсова Т.В./

МЕНЮ

3 июня 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		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	7,8	19,2	165,7	0,7
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	19,8 / 19,8	2,4	0,7	10,3	54,9	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	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
		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
				11,1	15,1	42,1	340,7	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								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,3	5,8	12,8	105,5	6,4
		СВЕКЛА	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,2	13,3	4,4	177,8	2,7
		ГОВЯДИНА Б/К	68 / 61,2	10,8	9,2	0	120,1	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	6 / 6	0,5	0,1	2,6	12,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,7	3,6	9,1	71,3	9,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0

	КАРТОФЕЛЬ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3	
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4	
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0	
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0	
	САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0	
			19,9	23,2	60,1	507,6	20,7	
Полдник								
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8	
	ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	0,9	6,7	37,5	0	
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	10 / 10	0,8	0,9	6,7	37,5	0	
			5,0	4,7	14,1	122,6	21,5	
Ужин 1								
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	90	14,9	8,1	6,9	152,7	0,8	
	БАТОН ПРОСТОЙ	11,3 / 11,3	0,9	0,1	5	24,2	0	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,5 / 22,5	0,6	0,5	1,1	12,2	0,1	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4 / 3,4	0	3,2	0	27,5	0	
	РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)	93 / 79,05	12	0,5	0	49,1	0,3	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт. / 11,3	1,3	1,2	0,1	15,9	0	
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,4 / 3,4	0	2,6	0	20,3	0	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3 / 9,5	0,1	0	0,7	3,5	0,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150			6,6	26,9	0,6	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0	
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0	
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
	ЛИМОН	4 / 4	0	0	0,1	1,3	0,8	
2014	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ	40	0,5	0,1	2,6	14,0	3,7
	СВЕКЛА	9,33 / 7	0,1	0	0,5	2,6	0,3	
	ЯБЛОКИ	15,3 / 13,5	0,1	0,1	1,2	5,7	0,3	
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6,67 / 5	0,1	0	0,3	1,8	0,1	
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	15,3 / 12,3	0,2	0	0,5	3,1	2,3	
	ЛИМОН	3,3 / 3,3	0	0	0,1	1,0	0,5	
			16,4	8,3	22,9	225,6	26,0	