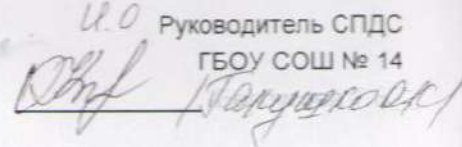


Согласовано

 И.О. Руководитель СПДС
 ГБОУ СОШ № 14



МЕНЮ

3 августа 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		
Завтрак								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	9,6	24,6	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
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		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
				14,7	18,2	55,7	441,0	1,8
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	2,6
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	9,2	12,4	12,8	188,1	14,4
		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	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 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
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40 / 35,6	6,4	5,4	0	70,5	0,3
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ	180	11,2	10,1	22,0	226,3	11,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ	216 / 129,6	2,5	0,5	20,4	89,8	10,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	53,9 / 53,9	8,4	6,9	0,1	106,7	0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
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
		25,6	23,1	78,6	613,6	28,6
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			10,8	43,0	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		1,4	1,9	24,4	118,1	28,6
Ужин 1						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	110	16,2	11,3	2,7	168,5	0,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
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.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
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 СВЕКЛЫ	60	0,7	2,8	3,5	40,8	1,6
СВЕКЛА	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		18,9	14,3	25,4	295,1	31,9

Согласовано

И.О. Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

МЕНЮ

3 августа 2022 г.

Ясли 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	8,2	20,2	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
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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	15,5	43,1	349,2	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								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	6,8	8,0	10,7	134,7	9,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		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	11,2 / 8,4	0,1	0	0,5	2,6	0,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5 / 1,5	0,1	0	0,3	1,4	0,3
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8 / 6,8	0,2	0,9	0,2	9,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		УКРОП	1,5 / 1,1	0	0	0,1	0,4	0,4
		СОЛЬ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30 / 26,7	4,8	4	0	52,8	0,2
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ	150	10,2	11,2	13,8	202,2	7,2
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	55 / 55	8,5	7,1	0,1	108,9	0
		КАРТОФЕЛЬ	133,33 / 80	1,5	0,3	12,6	55,4	6,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9 / 10	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
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
		21,1	19,7	60,2	498,8	19,0
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
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
		1,0	1,4	21,0	99,3	19,0
Ужин 1						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	90	11,5	8,9	2,0	126,4	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
РЫБА МИНТАЙ	100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
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 СВЕКЛЫ	40	0,7	1,9	3,3	31,6	1,5
СВЕКЛА	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЧЕШНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		13,8	10,9	21,2	229,1	21,9