

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

4 апреля 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,5	30,8	188,4	0,1
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	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
		КРУПА МАННАЯ	20/20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,7	26,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,5/0,5	0,1	0	0,3	1,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129/129	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	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
				5,8	10,6	47,4	292,1	0,1
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	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	7,7	10,4	9,9	155,3	12,9
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60/48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ	60/36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9/7,56	0,1	0	0,5	2,8	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		УКРОП	1/0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1/1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СОЛЬ	1/1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35/31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	12,7	11,4	5,7	169,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	7,5/7,5	0,6	0	3,5	16,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	7,5/7,5	0,2	0,2	0,4	4,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5/1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5/6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70/62,3	11,1	9,4	0	123,4	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт./3,3	0,5	0,4	0	5,4	0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	6,7	2,9	13,4	100,2	0
	0 / 0	0	0	0	0,0	0
ГОРОХ ПУЦЕННЫЙ	30,6 / 30,6	6,7	0,5	13,4	82,4	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
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	10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		30,6	25,2	60,6	567,2	14,5
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	15,3
Ужин 1						
РЫБНОЕ СУФЛЕ	60	9,7	7,1	6,1	119,2	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
РЫБА ПИКИЛА	93 / 42,78	7	0,2	0	28,1	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 7,56	0,1	0	0,5	2,8	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
ЧАЙ С САХАРОМ	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	109,4 / 109,4	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	40	0,8	2,0	3,7	35,8	5,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	39,5 / 31,6	0,6	0	1,4	7,9	5,7
САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	8 / 5,2	0,2	0	0,3	1,9	0,2
		11,5	9,2	21,1	203,2	21,7

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

4 апреля 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	4,8	7,3	36,7	221,5	0,2
		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
		КРУПА МАННАЯ	20/20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,6	30,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,5/0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172/172	0	0	0	0,0	0
		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
				7,3	11,5	50,4	352,8	0,2
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	1,0
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	9,1	11,5	12,8	179,3	14,4
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60/48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ	80/49	1	0,2	4,6	33,3	3,8
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20/15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ПУК РЕПЧАТЫЙ	11/9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧЕСНОК	2/1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СОЛЬ	1/1	0	0	0	0,0	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1/1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11/11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		УКРОП	1,08/0,8	0	0	0,1	0,3	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОСТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40/30,0	6,4	5,4	0	70,5	0,3
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	14,6	13,6	7,0	200,0	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10/10	0,6	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10/10	0,3	0,2	0,5	5,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		ПУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,9	0,1	0	0,5	3,1	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОСТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80/51,2	12,5	10,8	0	140,9	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт/1	0,6	0,5	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2/2	0,2	0	1,3	6,0	0

	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	13,1	4,7	26,4	190,0	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	4,8/4,8	0	3,8	0,1	28,5	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	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
			41,2	30,3	85,4	747,2	16,3
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189/189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
	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
			6,5	6,4	22,5	177,2	17,3
Ужин 1							
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	20	10,9	7,8	7,1	136,0	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	11,4/11,4	0,9	0,1	5,2	24,3	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,9/22,9	0,5	0,5	1,7	12,3	0,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4/3,4	0	3,2	0	27,5	0
	РЫБА ПИКИА	106/48,76	8	0,2	0	32,0	0,2
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт / 11,8	1,3	1,2	0,1	16,1	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3,4/3,4	0	2,5	0	20,3	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4/3,6	0,1	0	0,7	3,5	0,4
	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 С САХАРОМ	180	0,2		9,7	31,0	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ САЙХУСКИЙ	1/1	0,2	0	0,4	2,3	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6/52,6	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3/131,3	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	60	1,3	3,0	5,7	55,2	9
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,3/49,4	0,9	0	2	12,0	8,5
	САХАР ПЕСОК	3,3	0	0	3	12,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	0	8	0	27,0	0
	КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	18/17,7	0,4	0	0,7	4,2	0,5
			13,8	10,9	29,6	264,9	27,0