

Согласовано



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

**МЕНЮ**  
4 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>8,2</b>	<b>20,2</b>	<b>174,2</b>	<b>0,7</b>
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,3 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>4,9</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				<b>13,5</b>	<b>19,5</b>	<b>53,7</b>	<b>426,9</b>	<b>6,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>7,1</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>150</b>	<b>7,6</b>	<b>9,7</b>	<b>13,7</b>	<b>164,7</b>	<b>3,6</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ	48 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35 / 31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>13,6</b>	<b>12,8</b>	<b>7,3</b>	<b>190,4</b>	<b>0,9</b>
		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	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	71,8 / 63,9	11,3	9,7	0	126,5	0,5
		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

	<b>ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>13,1</b>	<b>0,9</b>	<b>26,3</b>	<b>161,5</b>	<b>0</b>
		0 / 0	0	0	0	0,0	0
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	60 / 60	13,1	0,9	26,3	161,5	0
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>44</b>
	ШИПОВНИК СУХОЙ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>54</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>99,1</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>44,0</b>	<b>27,6</b>	<b>97,0</b>	<b>790,7</b>	<b>58,6</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>70</b>	<b>6,1</b>	<b>4,0</b>	<b>37,9</b>	<b>205,7</b>	<b>0,2</b>
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	ДРОЖЖИ	1,7 / 1,7	0,2	0	0	1,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
			<b>6,1</b>	<b>4,0</b>	<b>52,4</b>	<b>263,0</b>	<b>58,8</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМАННАЯ СО СЛАДКИМ СОУСОМ</b>	<b>130/20</b>	<b>18,5</b>	<b>14,8</b>	<b>20,2</b>	<b>278,0</b>	<b>0,5</b>
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	86 / 86	14,9	7,2	2,4	130,8	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,9</b>	<b>32,9</b>	<b>1,4</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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
	ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>20,1</b>	<b>14,9</b>	<b>37,2</b>	<b>353,6</b>	<b>60,7</b>

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

4 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>9,6</b>	<b>24,6</b>	<b>211,1</b>	<b>0,9</b>
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	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
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>11</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>		<b>35,2</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	11 / 10,6	2,5	4,5	0	35,2	0
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>4,9</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				<b>17,7</b>	<b>23,3</b>	<b>66,3</b>	<b>527,0</b>	<b>6,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>11,3</b>	<b>12,5</b>	<b>21,7</b>	<b>232,5</b>	<b>6,2</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15 / 15	1,6	0,2	9,5	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ	86,4 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50 / 44,5	7,9	6,8	0	88,1	0,4
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>14,4</b>	<b>13,4</b>	<b>7,0</b>	<b>198,1</b>	<b>0,9</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	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
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	78,88 / 70,2	12,4	10,6	0	139,0	0,6
		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

	<b>ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ</b>	<b>110</b>	<b>10,9</b>	<b>0,8</b>	<b>21,9</b>	<b>134,6</b>	<b>0</b>
		0/0	0	0	0	0,0	0
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50/50	10,9	0,8	21,9	134,6	0
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>48,1</b>	<b>36</b>
	ШИПОВНИК СУХОЙ	9/9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
	САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40/40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15/15	1	0,1	6,8	32,0	0
			<b>35,9</b>	<b>23,9</b>	<b>75,5</b>	<b>643,2</b>	<b>47,6</b>

### Полдник

	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
	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
	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>5,2</b>	<b>2,2</b>	<b>31,0</b>	<b>161,7</b>	<b>0,1</b>
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40/40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
	САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20/20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,4	0,3	0,3	0	3,4	0
	СОЛЬ	0,6/0,6	0	0	0	0,0	0
	ДРОЖЖИ	1,7/1,7	0,2	0	0	1,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1/1	0	0,9	0	8,1	0
	ВАНИЛИН	1/1	0	0	0	0,0	0
			<b>5,2</b>	<b>2,2</b>	<b>41,8</b>	<b>204,7</b>	<b>47,7</b>

### Ужин 1

	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМАННАЯ СО СЛАДКИМ СОУСОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>13,9</b>	<b>10,8</b>	<b>13,4</b>	<b>200,6</b>	<b>0,3</b>
	КРУПА МАННАЯ	6/6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
	САХАР ПЕСОК	5,1/5,1	0	0	4,6	18,3	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2/2,2	0	2,1	0	17,8	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт. / 8,6	1	0,9	0,1	12,2	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	64,3/64,3	11,2	5,5	1,7	97,8	0,1
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	1,5/1,5	0	1,1	0	8,9	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	42,9/42,9	1,1	1,1	2	23,1	0,2
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,7/1,7	0	0	1,2	4,8	0
	ВАНИЛИН	0,9/0,9	0	0	0	0,0	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,9</b>	<b>29,0</b>	<b>1,4</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5/0,5	0,1	0	0,2	1,1	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	9/9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15/15	1	0,1	6,8	32,0	0
			<b>15,1</b>	<b>10,9</b>	<b>27,1</b>	<b>261,6</b>	<b>49,4</b>