

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

6 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>8,6</b>	<b>26,3</b>	<b>207,0</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>16,8</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>
		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
		<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>10</b>	<b>2,3</b>	<b>4,1</b>		<b>32,2</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ, НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
				<b>16,6</b>	<b>21,3</b>	<b>57,9</b>	<b>470,9</b>	<b>1,8</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>ЯБЛОКО</b>	<b>65</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,3</b>	<b>20,3</b>	<b>1,9</b>
		ЯБЛОКИ	54,66 / 48,1	0,2	0,2	4,3	20,3	3,1
				<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>13,5</b>	<b>61,7</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>7,9</b>	<b>30,6</b>	<b>205,6</b>	<b>5,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	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
		<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТ, СОУСЕ</b>	<b>70</b>	<b>15,6</b>	<b>15,7</b>	<b>8,0</b>	<b>226,1</b>	<b>3,3</b>
		ГОВЯДИНА БК	67,56 / 60,8	10,7	9,1	0	119,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		КРУПА РИСОВАЯ	8,2 / 8	0,6	0,1	5,4	23,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6 / 8	0,1	0	0,6	3,0	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,8 шт. / 32	3,9	3,5	0,2	45,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>2,6</b>	<b>4,2</b>	<b>14,5</b>	<b>101,1</b>	<b>7,1</b>
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,31 / 2,31	0	1,8	0	13,8	0
СВЕКЛА	233,84 / 175,38	2,5	0,2	14	66,3	7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,31 / 2,31	0	2,2	0	18,7	0
ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,9	0,1
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		<b>28,3</b>	<b>28,4</b>	<b>93,1</b>	<b>713,6</b>	<b>20,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>1</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>33,5</b>	<b>190,1</b>	<b>0,1</b>
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3	0,4	0,3	0	4,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>11,1</b>	<b>8,5</b>	<b>42,4</b>	<b>292,2</b>	<b>21,5</b>
<b>Ужин 1</b>						
<b>ОМЛЕТ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>12,9</b>	<b>2,8</b>	<b>153,9</b>	<b>0,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>8,0</b>	<b>33,1</b>	<b>1</b>
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
ЛИМОН	6,5 / 6,5	0,1	0	0,2	2,0	1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>5,6</b>	<b>53,6</b>	<b>9</b>
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	61 / 48,8	0,9	0	2,1	12,3	8,8
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		<b>11,7</b>	<b>16,1</b>	<b>27,8</b>	<b>293,9</b>	<b>31,8</b>

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

6 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>7,4</b>	<b>21,7</b>	<b>170,7</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>1,8</b>	<b>11,0</b>	<b>70,8</b>	<b>0,4</b>
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75 / 75	2	1,8	3,5	40,5	0,4
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5 / 1,5	0,2	0	0,7	3,4	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>1,8</b>	<b>3,3</b>		<b>25,9</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8 / 7,8	1,8	3,3	0	25,9	0
				<b>11,0</b>	<b>16,6</b>	<b>42,6</b>	<b>344,8</b>	<b>1,1</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>ЯБЛОКО</b>	<b>65</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,3</b>	<b>20,3</b>	<b>1,9</b>
		ЯБЛОКИ	64,66 / 48,1	0,2	0,2	4,3	20,3	3,1
				<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>13,5</b>	<b>61,7</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>6,5</b>	<b>21,3</b>	<b>151,2</b>	<b>4,1</b>
		КАРТОФЕЛЬ	75 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		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	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТ, СОУСЕ</b>	<b>60</b>	<b>12,8</b>	<b>12,8</b>	<b>6,4</b>	<b>182,2</b>	<b>2,4</b>
		ГОВЯДИНА БК	50,7 / 45,6	8,1	6,9	0	89,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		КРУПА РИСОВАЯ	6,1 / 6	0,4	0,1	4	18,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,8 шт. / 32	3,9	3,5	0,2	45,2	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>2,1</b>	<b>3,9</b>	<b>11,4</b>	<b>86,2</b>	<b>5,6</b>
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,1 / 1,1	0	0,8	0	6,6	0
СВЕКЛА	184,9 / 138,7	2	0,1	11,1	52,5	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0
ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,5</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
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
<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>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<b>23,2</b>	<b>23,7</b>	<b>75,2</b>	<b>583,3</b>	<b>15,9</b>

### Полдник

<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>	<b>0,8</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>33,5</b>	<b>190,1</b>	<b>0,1</b>
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3	0,4	0,3	0	4,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>10,2</b>	<b>7,8</b>	<b>40,9</b>	<b>275,2</b>	<b>16,8</b>

### Ужин 1

<b>ОМЛЕТ</b>	<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>9,9</b>	<b>2,7</b>	<b>119,7</b>	<b>0,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,00 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,5</b>	<b>47,1</b>	<b>0,8</b>
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	12,2 / 12,2	0	0	11,1	43,8	0
ЛИМОН	4,9 / 4,9	0	0	0,1	1,5	0,8
<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 ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>2,0</b>	<b>3,7</b>	<b>35,4</b>	<b>6</b>
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5 / 3,75	0	0	0,3	1,3	0,2
САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
		<b>8,4</b>	<b>12,0</b>	<b>27,0</b>	<b>244,9</b>	<b>23,9</b>