

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

6 мая 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		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,8	5,8	16,8	128,9	0,4
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4 / 47,4	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	71,6 / 71,6	1,9	1,7	3,4	38,7	0,4
		СОЛЬ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,8 / 4,8	0	3,8	0,1	28,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,7	3,2	13,6	100,5	0,7
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5 / 1,5	0,2	0	0,7	3,4	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
				9,1	13,1	40,3	306,8	1,1
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
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				1,0	0,6	20,9	97,2	7,2
Обед								
		СУП КАРТОФ. С КРУПОЙ (РИСОВОЙ), СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	5,4	12,7	98,8	4,3
		КРУПА РИСОВАЯ	5 / 5	0,4	0,1	3,4	16,0	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	0,8 / 0,6	0	0	0,2	0,8	0
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,5	14,3	5,8	196,6	2,1
		ГОВЯДИНА БК	49,3 / 44,4	7,9	6,7	0	87,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10,8 / 10,8	0,8	0,1	4,9	23,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4 / 14,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,96 шт. / 38,4	4,7	4,1	0,3	54,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6 / 8,1	0,1	0	0,6	3,0	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,4	3,4	27,3	148,7	

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
КАРТОФЕЛЬ	264 / 158,4	3	0,6	24,9	109,8	12,7
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
		23,4	23,6	79,6	597,1	26,6
Полдник						
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
ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
				10,8	43,0	26,6
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,0	9,9	1,8	121,3	0,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,4 / 3,4	0	2,6	0	20,3	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,2		6,8	28,2	0,6
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
ЛИМОН	4 / 4	0	0	0,1	1,3	0,6
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	3,8	35,8	5,8
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
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		9,9	12,0	19,2	217,3	33,2

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

6 мая 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	6,0	31,7	202,2	0,5
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	43 / 42,6	4,1	0,6	25,4	120,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2 / 63,2	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,5 / 95,5	2,6	2,3	4,5	51,6	0,5
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	1,9 / 1,9	0	0	1,7	6,8	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	2,9	2,4	14,8	94,5	0,5
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100 / 100	2,7	2,4	4,7	54,0	0,5
		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
				12,0	12,6	61,3	397,9	1,0
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
		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
		ЯБЛОКИ	170,4 / 150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
				1,1	0,7	23,9	111,9	16,8
Обед								
		СУП КАРТОФ. С КРУПОЙ (РИСОВОЙ), СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	7,3	17,3	135,5	5,9
		КРУПА РИСОВАЯ	7 / 7	0,5	0,1	4,7	21,0	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	108 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,2	11,8	6,3	165,5	2,4
		ГОВЯДИНА Б/К	57,6 / 51,8	9,1	7,8	0	101,6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	12,6 / 12,6	1	0,1	5,7	26,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8 / 16,8	0	0	0	0,0	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	0,3
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,4	3,4	27,3	148,7	13
		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

КАРТОФЕЛЬ	264 / 158,4	3	0,6	24,9	109,8	12,7
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	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
		21,8	23,0	92,4	638,3	38,1
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
				14,5	57,3	38,1
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,5	12,6	2,0	153,6	0,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,1 / 4,1	0	3,2	0,1	24,4	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт. / 80	9,7	8,6	0,5	113,0	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,2		7,9	32,5	0,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	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
ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,7	54,6	8,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,3 / 47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 11,3	0,1	0	0,7	3,6	0,2
		13,1	15,7	24,7	283,4	47,8