

Утверждаю

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

МЕНЮ
 6 декабря 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ (РИС, ПШЕНО)	150	5,2	7,4	22,1	172,2	0,7
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	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
		КРУПА РИСОВАЯ	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		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
		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
		СЫР	6	1,4	2,5		19,9	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	6,2 / 6	1,4	2,5	0	19,9	0
		АПЕЛЬСИНЫ	120	1,0	0,2	7,8	40,9	25,4
		АПЕЛЬСИН	120 / 105,6	1	0,2	7,8	40,9	25,4
				12,8	17,5	52,4	407,0	26,8
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	27,6
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	7,6	9,7	13,7	164,7	3,6
		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	51,43 / 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
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	13,6	12,8	7,3	190,4	0,9
		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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,2	18,4	116,3	8,5
КАРТОФЕЛЬ	148,57 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
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
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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44,0	7,2
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	49,4 / 39,5	0,7	0	1,7	10,0	7,1
САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,5	10,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6,2 / 4,96	0,1	0	0,3	1,5	0,1
		29,0	29,8	76,5	668,9	83,8

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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	1,8	25,8	134,5	0,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	33,3 / 33,3	3,4	0,4	21,2	100,1	0
САХАР ПЕСОК	4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16,7 / 16,7	0,5	0,4	0,8	9,0	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
СОЛЬ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	1,4 / 1,4	0,2	0	0	1,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	6,5	0
ВАНИЛИН	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		4,4	1,8	36,6	177,5	83,9

Ужин 1

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	80/10	15,5	12,0	17,6	233,1	0,4
КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	74 / 74	12,8	6,3	2	112,6	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10 / 10	0	0	6	23,9	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,9	29,0	1,4
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
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
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,6		3,7	18,0	1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	60 / 48	0,6	0	3	15,1	1
САХАР ПЕСОК	0,8 / 0,8	0	0	0,7	2,9	0
		17,3	12,1	35,0	312,1	86,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 декабря 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ (РИС,ПШЕНО)	200	6,7	8,7	26,7	209,1	0,9
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	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
		КРУПА РИСОВАЯ	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		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
		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
		СЫР	9	2,1	3,9		29,9	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	9,3 / 9	2,1	3,9	0	29,9	0
		АПЕЛЬСИНЫ	120	1,0	0,2	7,8	40,9	25,4
		АПЕЛЬСИН	120 / 105,6	1	0,2	7,8	40,9	25,4
				17,1	21,5	65,2	508,5	27,2
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	28,0
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА КБ	200	11,3	12,5	21,7	232,5	6,2
		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	9,6	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ	92,57 / 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
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	80	10,3	14,9	7,0	217,7	0,9
		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	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	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
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	4,6	20,9	128,6	9,8
		КАРТОФЕЛЬ	171,43 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
		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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	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
2014	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,8	5,2	49,4	8,9
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	61 / 48,8	0,9	0	2,1	12,3	8,8
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,8 / 6,24	0,1	0	0,4	2,0	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
				37,2	35,6	96,8	826,8	97,8
Полдник								
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,5	2,8	27,1	146,7	0,1
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	35,7 / 35,7	3,7	0,5	22,8	107,3	0
		САХАР ПЕСОК	3,6 / 3,6	0	0	3,3	13,0	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,4 / 21,4	0,6	0,5	1	11,5	0,1
		СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ	1,2 / 1,2	0,2	0	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7 / 0,7	0	0,7	0	5,7	0
		ВАНИЛИН	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
				4,5	2,8	41,6	204,0	97,9
Ужин 1								
		ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	100/30	20,8	15,9	36,5	359,9	0,5
		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	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	32,9	1,4
		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
		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
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,8	0,1	4,8	23,2	1,2
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	75 / 60	0,8	0,1	3,7	18,9	1,2
		САХАР ПЕСОК	1,2 / 1,2	0	0	1,1	4,3	0
				23,2	16,1	58,3	458,7	101,0