

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

7 апреля 2022 г.

Сад 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		
Завтрак								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	9,3	24,2	207,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	173,3 / 173,3	4,6	4,1	8,1	93,6	0,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	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	10	2,3	4,1		32,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
				16,8	22,1	54,9	468,3	1,8
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	2,6
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,7	16,4	128,7	7,9
		СВЕКЛА	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	16,1	14,6	9,5	225,8	3,5
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ГОВЯДИНА Б/К	76,22 / 68,6	12,2	10,3	0	134,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	3,9	28,5	160,1	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	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	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30 / 30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
		28,9	25,8	87,4	670,3	14,0
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	5,0	9,9	113,4	1,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210 / 210	5,6	5	9,9	113,4	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
		7,0	6,9	23,5	188,5	15,1
Ужин 1						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	21,8	17,0	33,3	362,3	0,6
КРУПА РИСОВАЯ	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	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	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3		15,4	62,5	1
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	16,2 / 16,2	0	0	14,7	58,1	0
ЛИМОН	6,5 / 6,5	0,1	0	0,2	2,0	1
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
		23,5	17,1	57,8	467,5	16,7

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

7 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		
Завтрак								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	8,0	19,8	170,8	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	19,8 / 19,8	2,3	1,1	11,1	62,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,9	3,5	13,1	102,0	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140 / 140	3,8	3,4	6,6	75,6	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
				12,5	18,1	42,8	370,1	1,3
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	2,1
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	3,7	12,3	84,1	6
		СВЕКЛА	48 / 36	0,5	0	2,9	13,6	1,4
		КАРТОФЕЛЬ	81 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5 / 1,5	0,1	0	0,3	1,4	0,3
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,8 / 3,8	0,1	0,6	0,1	5,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60/20	12,6	11,3	9,0	180,4	2,7
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		ГОВЯДИНА БК	57,2 / 51,5	9,1	7,7	0	101,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,5	1	0,8	0,1	10,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	6,5	0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,4	24,0	135,9	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,4 / 37,4	3,9	0,5	24	113,8	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	22,1	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
		22,0	18,9	67,6	505,8	10,8
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	11,6
Ужин 1						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	22,3	14,1	18,4	285,1	0,6
КРУПА РИСОВАЯ	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
САХАР ПЕСОК	4,3 / 4,3	0	0	3,9	15,5	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт. / 8,7	1	0,9	0,1	12,3	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	108,3 / 108,3	18,8	9,1	2,9	164,7	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,9 / 0,9	0	0,7	0	5,3	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		11,5	47,1	0,8
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
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
		23,5	14,2	36,7	364,2	13,0