

Утверждаю

Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14**МЕНЮ**

7 ноября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	4,8	7,3	36,7	221,5	0,2
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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
				7,3	11,5	59,3	354,2	0,2
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	1,0
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	10,0	13,1	15,3	207,7	16
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ	92,57 / 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	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		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
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45 / 40,05	7,1	6	0	79,3	0,3
		ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	180	18,8	17,9	43,0	393,4	1,6
		КРУПА РИСОВАЯ	60 / 60	4	0,6	40,4	179,8	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	37,5 / 30	0,4	0	1,9	9,5	0,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4

	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
			33,6	31,5	99,8	789,7	18,6
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	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
			6,5	6,4	22,5	177,2	19,6
Ужин 1							
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	100	16,1	8,3	2,5	141,6	0,6
	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
	РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)	95 / 80,75	12,3	0,5	0	50,1	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
	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
	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
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
			18,7	13,7	23,8	285,8	24,4

Утверждаю

Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14**МЕНЮ**
7 ноября 2022 г.

Если 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,5	29,9	184,8	0,1
		КРУПА МАННАЯ	20/20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	2/2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30/30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1/1	0,1	0	0,5	2,3	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
				5,8	10,6	46,7	289,6	0,1
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
				0,5	0,1	9,2	41,4	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	7,8	10,0	11,6	158,3	12,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50/40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ	69,43/48,6	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	14,06/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3/2,3	0	2,2	0	16,6	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1/1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ	1/1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	2/1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35/31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	150	15,7	14,7	28,8	297,9	1,3
		КРУПА РИСОВАЯ	40/39,6	2,7	0,4	26,7	118,7	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28,13/22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80/71,2	12,6	10,8	0	140,9	0,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0

	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	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
			27,6	25,2	76,5	619,9	14,9
Полдник							
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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	15,7
Ужин 1							
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	14,2	8,2	2,5	133,7	0,6
	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
	РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)	80 / 68	10,4	0,4	0	42,2	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
			15,9	11,9	16,8	228,8	19,1