

И.О. Руководитель СЭС
ГБОУ СОШ № 14
Иванов И.И.

МЕНЮ

9 августа 2022 г.

Ясли 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 ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	7,8	20,4	171,8	0,7
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	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
		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	8	1,9	3,4		26,6	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,3 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
		<i>Нектарин</i>	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
			140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				13,8	19,1	53,9	424,5	6,3
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	7,1
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	15 / 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	60 / 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 ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	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	6,3	0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,2	18,4	116,3	8,5
КАРТОФЕЛЬ	172,35/194	2	2,4	16,4	72,1	8,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	42,3/42,3	1,2	1,1	2	20,4	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	2,5/2,5	0	2,7	0	20,8	0
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
ШИПОВНИК СУХОЙ	8/19	0,3	0,1	2,9	20,7	28,9
САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	28,1	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 ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15/15	1	0,1	6,8	32,0	0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,7	2,1	2,2	31,1	19,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29,5/29	0,3	0,1	1,1	6,7	7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	10/8	0,3	0	0,6	3,9	12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	2	0	18,0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		28,9	29,4	74,2	656,0	75,4

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	60	5,2	2,2	31,0	161,7	0,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40/40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20/20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,4	0,3	0,3	0	3,4	0
СОЛЬ	0,6/0,6	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	1,7/1,7	0,2	0	0	1,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1/1	0	0,9	0	8,1	0
ВАНИЛИН	1/1	0	0	0	0,0	0
		5,2	2,2	41,8	204,7	75,5

Ужин 1

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	120/10	16,3	12,5	20,6	252,5	0,5
КРУПА МАННАЯ	7/7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
САХАР ПЕСОК	6/6	0	0	5,5	21,5	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	75/75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	1,7/1,7	0	1,3	0	10,1	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
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 ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15/15	1	0,1	6,8	32,0	0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,9	2,6	28,6	0,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	40,27/30,2	0,4	0	1,9	9,5	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
САХАР ПЕСОК	0,8/0,8	0	0	0,7	2,9	0
		17,9	14,5	36,9	342,1	78,0

МЕНЮ

9 августа 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 ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,8	9,1	25,2	210,7	0,9
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25 / 25	3	0,8	13	69,3	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
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		КАКАО-ПРОШОК	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	11	2,5	4,5		35,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	11 / 10,6	2,5	4,5	0	35,2	0
		<i>Нектарин</i>	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
			140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				18,1	22,8	66,9	526,6	6,7
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	7,5
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	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	20 / 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	108 / 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	70	14,4	13,4	7,0	198,1	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	78,88 / 70,2	12,4	10,6	0	139,0	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	200/120	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
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	1,0	2,1	3,1	37,1	28,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	44,2/42	0,5	0,1	1,6	10,1	10,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	15/12	0,4	0	0,9	5,9	18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	2	0	18,0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		35,3	33,4	94,7	794,9	97,2

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	70	6,1	4,0	37,9	205,7	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50/50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30/30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
СОЛЬ	0,6/0,6	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	1,7/1,7	0,2	0	0	1,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1/1	0	0,9	0	8,1	0
ВАНИЛИН	1/1	0	0	0	0,0	0
		6,1	4,0	52,4	263,0	97,4

Ужин 1

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	130/20	18,6	14,8	30,7	320,1	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	86/86	14,9	7,2	2,4	130,8	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20/20	0,1	0	12	47,8	0
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
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,8	3,9	42,8	0,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	60,37/45,28	0,6	0	2,8	14,2	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
САХАР ПЕСОК	1,2/1,2	0	0	1,1	4,3	0
		20,8	17,7	51,6	438,5	100,2