

Утверждаю

Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14**МЕНЮ**

10 ноября 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	5,8	8,2	20,0	173,5	0,7
		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
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	19,8 / 19,8	2,3	1,1	11,1	62,7	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.	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
		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
				13,4	19,5	54,2	429,9	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								
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,5	4,4	13,1	96,0	10,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КАРТОФЕЛЬ	69,43 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА	37,5 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5 / 1,5	0,1	0	0,3	1,4	0,3
		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
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,25	0,1	0	0,3	1,2	0
		КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА	60	11,6	10,2	6,0	156,3	2,6
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ГОВЯДИНА БК	59,89 / 53,9	9,5	8,1	0	105,8	0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,2	23,9	134,3	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,3 / 37,3	3,9	0,5	23,9	113,5	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,3	1,1	2,1	19,5	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8 / 0,8	0,1	0	0,5	2,4	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	1,63 / 1,3	0	0	0,1	0,5	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	0,4 / 0,4	0	0	0,4	1,4	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
КОМОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,7	49,9	36
ШИПОВНИК СУХОЙ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
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
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	4,1	3,7	53,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42,9 / 36	0,5	0,1	3	14,8	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	4	0	36,0	0
САХАР ПЕСОК	0,8 / 0,8	0	0	0,7	2,9	0
		23,0	23,6	84,1	625,8	60,3
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	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
		5,2	5,2	17,6	141,4	61,1
Ужин 1						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	22,0	16,7	30,2	345,4	0,3
САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	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
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20 / 20	1,3	1,6	10,1	59,0	0,1
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,2		6,9	28,7	0,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1 / 1	0,2	0	0,4	2,3	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	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	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
		23,0	16,8	41,7	395,4	62,0

Утверждаю

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

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	9,6	24,6	211,1	0,9
		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
		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
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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	12	2,8	4,9		38,5	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5	0
		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
				18,0	23,7	67,0	534,0	7,1
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	7,9
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ . СО СМЕТАНОЙ	200	3,0	7,0	14,9	126,5	12,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ	68,57 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		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
		СВЕКЛА	46,88 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,8	0,4	15,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА	70	13,4	11,9	7,0	182,5	3
		БАТОН ПРОСТОЙ	11,7 / 11,7	0,9	0,1	5,2	25,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,3 / 23,3	0,6	0,5	1,1	12,6	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7 / 9,8	0,1	0	0,7	3,6	0,4
		ГОВЯДИНА Б.К	69,9 / 62,9	11,1	9,5	0	123,4	0

	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	3,9	28,3	158,8	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44 / 44	4,6	0,6	28,2	133,8	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,2 / 4,2	0	3,3	0,1	25,0	0
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	3,0	29,4	0,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,38 / 1,9	0	0	0,1	0,6	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	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	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
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	3,1	5,5	53,4	5,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	64,3 / 54	0,8	0,1	4,4	22,1	5,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
	САХАР ПЕСОК	1,2 / 1,2	0	0	1,1	4,3	0
			27,1	28,3	99,2	741,9	73,3
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	74,3
Ужин 1							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	26,4	18,8	31,0	383,5	0,3
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	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
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	125 / 125	21,8	10,6	3,5	190,2	0,2
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20 / 20	1,3	1,6	10,1	59,0	0,1
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180			7,4	30,0	0,6
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
	ЛИМОН	4 / 4	0	0	0,1	1,3	0,6
	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
			27,8	18,9	47,5	456,2	75,2