

Согласовано

И.О. Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

**МЕНЮ**

11 августа 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	8,4	20,7	179,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140 / 140	3,8	3,4	6,6	75,6	0,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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	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	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14
		ЯБЛОКИ	159 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
				14,2	20,0	57,4	451,4	15,4
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	16,2
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	7,3	9,3	13,2	156,3	10,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КАРТОФЕЛЬ	81 / 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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА	40 / 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 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30 / 26,7	0,8	4	0	52,8	0,2
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1 / 0,8	0	0	0,1	0,4	0,5
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	9,1	9,1	6,0	137,0	0,7
		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	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		44,49 / 39,6	7	6	0	78,4	0,3
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	1,7	18,1	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		1,73 / 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
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ		1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА		150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		129 / 129	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ШИПОВНИК СУХОЙ		9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
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 РЕПЧАТОГО ЛУКА		40	0,5	2,0	4,0	35,3	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		45 / 37,8	0,5	0,1	3,1	15,5	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
САХАР ПЕСОК		1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			24,9	25,3	81,4	634,5	68,0

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
ВАФЛИ		15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ		15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
			0,4	0,5	21,4	90,8	68,0

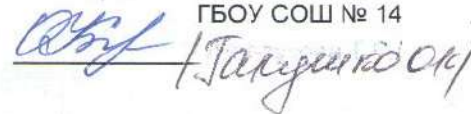
Ужин 1

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ,		130	21,4	15,9	25,2	315,9	0,2
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		10 / 10	0,7	0,8	5,1	29,5	0
ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,2		6,8	28,6	1,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		54 / 54	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		135 / 135	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ЛИМОН		8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
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 МОРКОВИ		40	0,4	1,9	2,6	28,6	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ		40,27 / 30,2	0,4	0	1,9	9,5	0,6
САХАР ПЕСОК		0,8 / 0,8	0	0	0,7	2,9	0
			23,0	17,9	41,4	405,1	70,1

Согласовано

УО Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14


МЕНЮ

11 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 ОВСЯНАЯ 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	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14
		ЯБЛОКИ	159 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
				18,1	23,8	69,0	544,0	15,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	108	0,5	0,1	9,9	44,7	0,9
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	108 / 108	0,5	0,1	9,9	44,7	0,9
				0,5	0,1	9,9	44,7	16,7
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	9,5	12,4	15,0	197,7	13,7
		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	80 / 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	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		СВЕКЛА	50 / 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	1,6	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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40 / 35,6	6,4	5,4	0	70,5	0,3
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2 / 1,6	0,1	0	0,1	0,7	1
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	10,7	10,4	5,6	153,0	0,7
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	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		56,63 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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	2,5	27,2	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		2,53 / 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
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
САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ШИПОВНИК СУХОЙ		11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
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		50	0,6	3,1	4,6	49,1	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		53,6 / 45	0,6	0,1	3,7	18,5	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3 / 3	0	3	0	27,0	0
САХАР ПЕСОК		1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			30,7	32,2	96,5	777,1	80,2
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.		180			14,5	57,3	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.		20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ		20 / 20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
			0,6	0,7	28,6	121,0	80,2
Ужин 1							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН.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
ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ		20 / 20	1,3	1,6	10,1	59,0	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		0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		1,4 / 1,4	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
			24,2	19,6	51,1	463,8	82,8