

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

11 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 ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 5,7 | 7,6 | 21,7 | 174,2 | 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 |
| | | ПШЕНО | 20 / 20 | 2,2 | 0,5 | 12,8 | 63,4 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,6 | 3,2 | 13,0 | 97,6 | 0,7 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 1 / 1 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 130 / 130 | 3,5 | 3,2 | 6,1 | 70,2 | 0,7 |
| | | 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 |
| | | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/2 шт. / 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | | | | 13,3 | 17,1 | 44,7 | 377,5 | 1,4 |
| 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 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | 150 | 5,6 | 7,6 | 10,2 | 123,4 | 3,8 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 51,43 / 36 | 0,7 | 0,1 | 5,6 | 24,9 | 2,9 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 14,06 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 0,2 |
| | | КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 5 / 5 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,2 | 0 |
| | | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 11,36 / 10 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 | 0,2 |
| | | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3 / 3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 4,3 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 25 / 22,25 | 4 | 3,4 | 0 | 44,1 | 0,2 |
| | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 15,8 | 17,6 | 13,7 | 261,6 | 7,8 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 105,33 / 79 | 14,1 | 11,9 | 0 | 156,4 | 0,6 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 114,29 / 80 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 55,4 | 6,4 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 / 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 | 0,4 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 / 4 | 0 | 3,8 | 0 | 32,4 | 0 |
| | | ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,2 | | 11,1 | 45,8 | 0 |
| | | СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 9 / 9 | 0,2 | 0 | 4,7 | 20,7 | 0 |

| | | | | | | | |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 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 |
| | | | 25,1 | 25,7 | 57,3 | 536,2 | 13,8 |
| Полдник | | | | | | | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР. | 150 | | | 24,5 | 96,9 | 0 |
| | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 139,5 / 139,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 15 / 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 | 0 |
| | КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 15 / 15 | 0 | 0 | 10,8 | 43,0 | 0 |
| | | | | | 24,5 | 96,9 | 13,8 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 90 | 9,4 | 7,8 | 6,2 | 124,7 | 0,5 |
| | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 20 / 20 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,8 | 0,1 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | РЫБА МИНТАЙ | 76,38 / 40,48 | 6,1 | 0,4 | 0 | 26,2 | 0,3 |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,38 шт. / 15 | 1,8 | 1,6 | 0,1 | 21,2 | 0 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,9 | 2,5 | 4,9 | 46,3 | 7,3 |
| | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 49,4 / 39,5 | 0,7 | 0 | 1,7 | 10,0 | 7,1 |
| | САХАР ПЕСОК | 2,5 / 2,5 | 0 | 0 | 2,5 | 10,0 | 0 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 / 2,5 | 0 | 2,5 | 0 | 22,5 | 0 |
| | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 15 / 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | 0,2 |
| | 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 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1,1 | 0 |
| | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 / 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 / 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 0 |
| | ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА | 15 | | | | | 0 |
| | КОНФЕТА | 15 / 15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | | 11,4 | 10,4 | 18,1 | 204,1 | 21,6 |

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

11 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 ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 7,2 | 8,9 | 26,3 | 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 |
| | | ПШЕНО | 22 / 22 | 2,4 | 0,6 | 14,1 | 69,7 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5,0 | 4,4 | 16,8 | 130,5 | 0,9 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 / 2 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 180 / 180 | 4,8 | 4,4 | 8,5 | 97,2 | 0,9 |
| | | 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 |
| | | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/2 шт. / 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | | | | 17,0 | 19,7 | 58,0 | 471,1 | 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 | | | | | | | | |
| | | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | 200 | 7,7 | 10,8 | 13,7 | 172,3 | 5 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 68,57 / 48 | 1 | 0,2 | 7,6 | 33,3 | 3,8 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13,3 / 11,2 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 | 0,4 |
| | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 18,75 / 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 | 0,3 |
| | | КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 6,7 / 6,7 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 19,0 | 0 |
| | | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 15,1 / 13,3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,5 | 0,3 |
| | | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4 / 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 5,8 | 0 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 35 / 31,15 | 5,5 | 4,7 | 0 | 61,7 | 0,2 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 17,4 | 15,4 | 24,2 | 288,2 | 13,3 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 1 / 1 | 0 | 0,8 | 0 | 5,9 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 205,71 / 144 | 2,8 | 0,6 | 22,7 | 99,8 | 11,5 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 90 / 80,1 | 14,3 | 12,1 | 0 | 158,6 | 0,6 |
| | | ТОМАТНАЯ ПАСТА | 5 / 5 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,6 | 0,9 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | 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 |
| | | | 29,9 | 26,7 | 79,4 | 649,1 | 20,9 |
| Полдник | | | | | | | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР. | 180 | | | 22,7 | 89,6 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 9 / 9 | 0 | 0 | 8,2 | 32,3 | 0 |
| | КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 20 / 20 | 0 | 0 | 14,5 | 57,3 | 0 |
| | | | | | 22,7 | 89,6 | 20,9 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 110 | 13,7 | 11,0 | 7,4 | 174,4 | 0,6 |
| | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40 / 40 | 1,1 | 1 | 1,9 | 21,6 | 0,2 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | РЫБА МИНТАЙ | 86,79 / 46 | 6,9 | 0,4 | 0 | 29,8 | 0,3 |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. / 40 | 4,8 | 4,3 | 0,3 | 56,5 | 0 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,1 | 3,0 | 5,9 | 55,5 | 8,8 |
| | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 59,3 / 47,4 | 0,9 | 0 | 2 | 12,0 | 8,5 |
| | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 3 | 12,0 | 0 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 | 0 |
| | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 18 / 14,4 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,5 | 0,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,1 | | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 / 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА | 20 | | | | | 0 |
| | КОНФЕТА | 20 / 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | | 16,3 | 14,1 | 22,7 | 274,0 | 30,3 |