

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

МЕНЮ

12 апреля 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 МОЛОЧНАЯ	200	7,2	8,1	26,3	205,1	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	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,8	5,0	16,2	136,3	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	4 / 4	1	0,6	0,4	10,4	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	10	2,3	4,1		32,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
				17,7	21,4	57,3	474,8	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
		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				1,0	0,6	20,2	93,5	7,5
Обед								
		СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	2,7	5,6	18,2	126,9	5,7
		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	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	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
		КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИНЫЕ	70	14,3	14,9	7,6	212,5	0,8
		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
		КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	93,6 / 70,2	12,2	12,1	0	150,4	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	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	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 СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	0,9	2,8	3,9	43,9	2,4
СВЕКЛА	48 / 36	0,5	0	2,9	13,6	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	10 / 6,5	0,3	0	0,5	3,2	0,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15 / 13,2	0,1	0	0,2	1,5	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4 / 3,36	0	0	0,3	1,3	0,1
		26,2	28,6	91,1	703,2	70,2
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
ВАФЛИ	27	0,8	0,8	19,0	86,0	0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	27 / 27	0,8	0,8	19	86,0	0
		5,9	5,3	27,9	188,1	71,2
Ужин 1						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	22,2	17,0	21,6	317,8	0,6
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	105 / 105	18,2	8,9	2,9	159,8	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		8,0	32,6	0,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	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	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
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
		23,8	17,1	38,7	393,1	72,6

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

12 апреля 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,4	21,5	171,5	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		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
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,2	3,7	20,1	131,9	0,7
		САХАР ПЕСОК	15 / 15	0	0	13,7	53,9	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	3 / 3	0,7	0,5	0,3	7,8	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	6	1,4	2,5		19,9	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	6,2 / 6	1,4	2,5	0	19,9	0
				12,7	17,7	51,5	400,7	1,3
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
		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				1,0	0,6	20,2	93,5	7,0
Обед								
		СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	2,1	3,2	13,5	87,9	3,4
		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	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	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
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	13,3	14,2	7,4	201,4	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	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	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	85,2 / 63,9	11	11,1	0	136,9	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	6,0	0
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,2	18,4	116,3	8,5

КАРТОФЕЛЬ	173,33 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
ШИПОВНИК СУХОЙ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
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
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	0,8	2,8	3,1	40,0	2
СВЕКЛА	38 / 28,5	0,4	0	2,3	10,8	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	8 / 5,2	0,3	0	0,4	2,6	0,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13 / 11,44	0,1	0	0,2	1,4	0,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3 / 2,52	0	0	0,2	0,9	0,1
		23,2	25,0	75,0	599,1	57,8
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
ВАФЛИ	12	0,3	0,4	8,5	38,3	0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12 / 12	0,3	0,4	8,5	38,3	0
		4,5	4,2	15,9	123,4	58,6
Ужин 1						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	110/20	16,3	12,5	16,1	234,3	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
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	0,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	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	4,9 / 4,9	0	0	0,1	1,5	0,8
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
		17,5	12,6	29,7	294,7	59,9