

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

12 июля 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 "АССОРТИ"ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,4	22,1	172,2	0,7
		КРУПА РИСОВАЯ	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	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
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	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
		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
				12,8	18,7	55,6	424,9	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 ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	2,1	5,0	13,7	103,0	3,4
		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
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	13,1	14,2	6,1	195,4	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. 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

	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,0	4,1	37,7	5,9
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	39,5 / 31,6	0,6	0	1,4	7,9	5,7
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
			23,0	26,0	74,9	605,9	61,8
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	61,9
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	120/10	16,9	12,5	23,4	266,7	1,4
	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
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	60 / 45	0,6	0	2,8	14,2	0,9
	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 ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			18,1	12,6	37,1	327,7	64,7

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

12 июля 2022 г.

Сад 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 "АССОРТИ"ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	8,7	27,5	212,7	0,9
		<i>КРУПА РИСОВАЯ</i>	<i>13,3 / 13,2</i>	<i>0,9</i>	<i>0,1</i>	<i>8,9</i>	<i>39,6</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>4 / 4</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>3,6</i>	<i>14,4</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>180 / 180</i>	<i>4,8</i>	<i>4,4</i>	<i>8,5</i>	<i>97,2</i>	<i>0,9</i>
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0,1</i>	<i>29,8</i>	<i>0</i>
		<i>ПШЕНО</i>	<i>10 / 10</i>	<i>1,1</i>	<i>0,3</i>	<i>6,4</i>	<i>31,7</i>	<i>0</i>
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		<i>КАКАО-ПОРОШОК</i>	<i>0,6 / 0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>1,5</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>180 / 180</i>	<i>4,8</i>	<i>4,4</i>	<i>8,5</i>	<i>97,2</i>	<i>0,9</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>8 / 8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>7,3</i>	<i>28,7</i>	<i>0</i>
		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		<i>БАТОН ПРОСТОЙ</i>	<i>30 / 30</i>	<i>2,4</i>	<i>0,3</i>	<i>14,7</i>	<i>71,4</i>	<i>0</i>
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5	3,9	0,1	0,1	29,8	0
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0,1</i>	<i>29,8</i>	<i>0</i>
		СЫР	9	2,1	3,7		28,9	0
		<i>СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.</i>	<i>9 / 8,7</i>	<i>2,1</i>	<i>3,7</i>	<i>0</i>	<i>28,9</i>	<i>0</i>
		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
		<i>ЯБЛОКИ</i>	<i>140 / 123,2</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>11</i>	<i>52,1</i>	<i>7,9</i>
				16,7	21,6	69,2	522,3	6,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		<i>СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ</i>	<i>100 / 100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>9,2</i>	<i>41,4</i>	<i>0,8</i>
				0,5	0,1	9,2	41,4	7,5
Обед								
		СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	3,4	5,7	21,7	144,4	5,8
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>5,9</i>	<i>0</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>10 / 8,4</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,6</i>	<i>3,1</i>	<i>0,3</i>
		<i>МОРКОВЬ КРАСНАЯ</i>	<i>20 / 15</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,9</i>	<i>4,8</i>	<i>0,3</i>
		<i>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ</i>	<i>15 / 15</i>	<i>1,6</i>	<i>0,2</i>	<i>9,6</i>	<i>45,6</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>2,8</i>	<i>0</i>	<i>24,3</i>	<i>0</i>
		<i>КАРТОФЕЛЬ</i>	<i>108 / 64,8</i>	<i>1,2</i>	<i>0,3</i>	<i>10,2</i>	<i>44,8</i>	<i>5,2</i>
		<i>СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ</i>	<i>11 / 11</i>	<i>0,3</i>	<i>1,6</i>	<i>0,4</i>	<i>15,8</i>	<i>0</i>
		<i>СОЛЬ</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	14,2	14,9	7,0	209,5	0,8
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ</i>	<i>10 / 10</i>	<i>0,8</i>	<i>0,1</i>	<i>4,6</i>	<i>21,3</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>10 / 10</i>	<i>0,3</i>	<i>0,2</i>	<i>0,5</i>	<i>5,4</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>18,2</i>	<i>0</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>10 / 8,4</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,6</i>	<i>3,1</i>	<i>0,3</i>
		<i>КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ</i>	<i>93,6 / 70,2</i>	<i>12,2</i>	<i>12,1</i>	<i>0</i>	<i>150,4</i>	<i>0,5</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,125 шт. / 5</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>0</i>	<i>7,1</i>	<i>0</i>

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	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	6,1	56,7	8,9
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	24 / 18	0,2	0	1,1	5,7	0,4
		27,0	28,9	96,2	730,5	76,8

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	77,0

Ужин 1

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	130/20	19,3	14,9	34,0	336,7	1,5
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
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	70 / 52,5	0,7	0,1	3,3	16,6	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	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
		20,9	15,0	51,0	412,3	79,9