

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

13 апреля 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	9,6	27,4	219,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	6,7 / 6,7	0	0	6,1	24,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	173,3 / 173,3	4,6	4,1	8,1	93,6	0,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	6,7 / 6,7	0,1	5,2	0,1	39,9	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,8	94,5	0,5
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100 / 100	2,7	2,4	4,7	54,0	0,5
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2 / 2	0,2	0	1	4,6	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
				14,4	20,3	57,0	447,4	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
		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	7,1
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,6	7,3	29,6	193,2	5,1
		КАРТОФЕЛЬ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5 / 7,98	0,1	0	0,6	3,0	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт. / 0,6	0,1	0,1	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	3,6	9,2	79,7	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	32 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
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	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30 / 30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
		26,7	23,4	91,9	665,2	42,8
Полдник						
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
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
		1,4	1,9	28,1	132,4	42,8
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,1	16,8	3,0	192,9	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт. / 72,7	8,7	7,9	0,5	102,7	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
СОЛЬ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5 / 4,5	0	4,2	0	36,5	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,5 / 4,5	0	3,5	0,1	26,7	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		7,9	32,8	1
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
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
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 ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	1,6	0,1	3,6	21,1	2,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	76,92 / 50	1,5	0,1	3	18,0	2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		13,4	17,0	23,6	289,5	46,4

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

13 апреля 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,2	22,3	171,1	0,6
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	19,8 / 19,8	1,9	0,3	11,7	55,8	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
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	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	9	2,1	3,9		29,9	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	9,3 / 9	2,1	3,9	0	29,9	0
				12,5	18,4	45,2	376,0	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,5	5,4	21,1	137,5	4
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт. / 0,5	0,1	0,1	0	0,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,0	3,6	8,7	77,1	27,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
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
		22,2	19,7	71,9	534,6	41,0
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	10 / 10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
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
		0,8	0,9	17,5	80,5	41,0
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,2	9,8	2,7	117,5	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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	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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,2	0,1	2,9	17,1	1,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	60 / 39	1,1	0,1	2,3	14,0	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		9,0	10,0	21,5	205,7	44,0