

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

13 июля 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	8,6	25,3	203,4	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,9	4,4	16,3	128,7	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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
				16,5	21,3	56,4	465,5	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,1	45,5	0,9
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	110 / 110	0,6	0,1	10,1	45,5	0,9
				0,6	0,1	10,1	45,5	2,7
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	10,9	12,6	28,6	258,7	4,6
		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
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	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.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35 / 31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		СУФЛЕ ИЗ КУРЫ С РИСОМ	80	12,4	11,1	12,2	190,0	0,9
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	26,6 / 26,6	0,7	0,7	1,3	14,4	0,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	59,3 / 52,8	9,4	8	0	104,6	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		КРУПА РИСОВАЯ	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4 / 9,6	0,1	0	0,7	3,5	0,4

	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,9	3,7	11,2	91,8	36,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	240 / 192	3,3	0,2	8,2	48,4	34,6
	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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,0	51,0	2,1
	ЯБЛОКИ	60 / 52,8	0,2	0,2	4,7	22,3	3,4
	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	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
			32,7	28,2	97,0	747,2	46,6
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,4	6,0	8,8	111,8	2,4
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	186,3 / 186,3	5,4	6	8,8	111,8	2,4
	ПЕЧЕНЬЕ	22	1,6	2,1	14,9	82,5	0
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	22 / 22	1,6	2,1	14,9	82,5	0
			7,0	8,1	23,7	194,3	49,0
Ужин 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	15,4	2,9	175,0	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	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	0,2		7,8	31,9	1
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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 СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	2,9	5,1	48,4	2,4
	СВЕКЛА	76,8 / 57,6	0,9	0,1	4,6	21,8	2,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
			11,2	18,4	24,9	298,0	52,7

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

13 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,4	7,4	20,8	167,1	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	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	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
				12,0	17,2	43,7	362,0	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								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	8,8	10,0	19,8	194,2	3,5
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	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.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30 / 26,7	4,8	4	0	52,8	0,2
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СУФЛЕ ИЗ КУРЫ С РИСОМ	60	9,0	9,1	8,9	146,7	0,6
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15 / 15	0,4	0,4	0,7	8,1	0,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,5 / 37,8	6,7	5,7	0	74,9	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,5	1	0,8	0,1	10,6	0
		КРУПА РИСОВАЯ	11,3 / 11,3	0,8	0,1	7,6	33,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5/6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	10,7	45,5	1,8
ЯБЛОКИ	50/44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
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
		24,9	23,4	72,7	579,6	35,5
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150/150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
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
		4,8	4,5	13,8	118,5	36,3
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 СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,7	1,9	3,4	31,9	1,5
СВЕКЛА	51,2/38,4	0,6	0	3,1	14,5	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		8,5	11,8	22,0	220,5	38,9