

Утверждаю

Руководитель СПДС  
ГБОУ СОШ № 14  
Белоусова Т.В./**МЕНЮ**

13 октября 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,5</b>	<b>8,0</b>	<b>20,9</b>	<b>177,2</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140 / 140	3,8	3,4	6,6	75,6	0,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,5</b>	<b>13,1</b>	<b>102,0</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140 / 140	3,8	3,4	6,6	75,6	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				<b>13,9</b>	<b>19,0</b>	<b>43,9</b>	<b>383,2</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>5,3</b>	<b>13,1</b>	<b>103,1</b>	<b>10,2</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КАРТОФЕЛЬ	64,8 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА	37,5 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5 / 1,5	0,1	0	0,3	1,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>12,5</b>	<b>11,9</b>	<b>6,0</b>	<b>173,4</b>	<b>2,8</b>
		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	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ГОВЯДИНА Б/К	65 / 58,5	10,4	8,8	0	114,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0



	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,9</b>	<b>3,2</b>	<b>23,9</b>	<b>134,3</b>	<b>0</b>
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,3 / 37,3	3,9	0,5	23,9	113,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,9	0
	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>18,1</b>	<b>0,4</b>
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,8 / 0,8	0,1	0	0,5	2,4	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	1,63 / 1,3	0	0	0,1	0,5	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,9	0,4
	СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
	<b>КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>38,2</b>	<b>1,2</b>
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>4,0</b>	<b>35,3</b>	<b>3,8</b>
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45 / 37,8	0,5	0,1	3,1	15,5	3,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			<b>23,3</b>	<b>24,1</b>	<b>80,1</b>	<b>607,8</b>	<b>20,6</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>	<b>0,8</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
			<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>	<b>21,4</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>75</b>	<b>13,0</b>	<b>8,1</b>	<b>9,7</b>	<b>158,4</b>	<b>0,2</b>
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
	СОЛЬ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	14,9	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	0 / 0	0	0	0	0,0	0
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>0,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
	<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>12</b>					<b>0</b>
	КОНФЕТА	12 / 12	0	0	0	0,0	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>	<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,6</b>	<b>28,6</b>	<b>0,6</b>
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	37,7 / 30,2	0,4	0	1,9	9,5	0,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	САХАР ПЕСОК	0,8 / 0,8	0	0	0,7	2,9	0
			<b>14,5</b>	<b>10,1</b>	<b>19,5</b>	<b>221,6</b>	<b>23,0</b>



Утверждаю

Руководитель СПДС  
ГБОУ СОШ № 14  
/Белоусова Т.В./



## МЕНЮ

13 октября 2022 г.

### Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>9,1</b>	<b>25,2</b>	<b>210,7</b>	<b>0,9</b>
		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 ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25 / 25	3	0,8	13	69,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		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
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>12</b>	<b>2,8</b>	<b>4,9</b>		<b>38,5</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5	0
				<b>17,9</b>	<b>22,7</b>	<b>55,9</b>	<b>477,8</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>108</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>44,7</b>	<b>0,9</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	108 / 108	0,5	0,1	9,9	44,7	0,9
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>44,7</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>7,0</b>	<b>14,9</b>	<b>126,5</b>	<b>12,4</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ	64 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		СВЕКЛА	46,88 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		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
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b>	<b>70</b>	<b>13,8</b>	<b>13,0</b>	<b>5,6</b>	<b>185,7</b>	<b>3</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	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
		ГОВЯДИНА БК	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0



	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,6</b>	<b>3,9</b>	<b>28,3</b>	<b>158,8</b>	<b>0</b>
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44 / 44	4,6	0,6	28,2	133,8	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,2 / 4,2	0	3,3	0,1	25,0	0
	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>27,2</b>	<b>0,6</b>
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,38 / 1,9	0	0	0,1	0,6	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
	<b>КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>43,6</b>	<b>1,4</b>
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10,1</b>	<b>5,0</b>	<b>114,2</b>	<b>5</b>
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60 / 50,4	0,7	0,1	4,1	20,7	5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10 / 10	0	10	0	89,9	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			<b>27,1</b>	<b>36,3</b>	<b>95,1</b>	<b>790,5</b>	<b>25,1</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>1</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
			<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>26,1</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>150</b>	<b>18,9</b>	<b>12,9</b>	<b>18,3</b>	<b>255,7</b>	<b>0,2</b>
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	СОЛЬ	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт. / 4	0,5	0,5	0	5,7	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>0,5</b>	<b>3,2</b>	<b>1</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
	<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>20</b>					<b>0</b>
	КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>2,8</b>	<b>3,9</b>	<b>42,8</b>	<b>0,9</b>
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	56,6 / 45,28	0,6	0	2,8	14,2	0,9
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	САХАР ПЕСОК	1,2 / 1,2	0	0	1,1	4,3	0
			<b>21,1</b>	<b>15,8</b>	<b>31,8</b>	<b>344,4</b>	<b>28,2</b>