

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

14 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	7,3	24,2	177,3	0,7
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	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 РИСОВАЯ	19,8 / 19,8	1,3	0,2	13,4	59,3	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,2	3,7	12,8	103,1	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	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	8	1,9	3,4		26,6	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				12,5	18,5	46,9	384,4	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
				0,5	0,1	9,2	41,4	2,2
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖ. КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,5	4,4	12,9	95,0	9,5
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,6 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25 / 20	0,4	0	0,8	5,0	3,6
		КАРТОФЕЛЬ	81 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,3	2,5	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА	40 / 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
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11,8	13,0	5,1	175,5	2,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	6 / 8	0,6	0	3,6	17,0	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	62 / 55,8	9,9	8,4	0	109,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,8	0	11,9	0

	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,6	2,1	2,0	26,9	0
	МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	10 / 10	0,3	0,2	0,5	5,4	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,4 / 2,4	0	1,9	0	14,3	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,4 / 2,4	0,3	0	1,5	7,2	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10 / 10	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ	0,1 / 0,1	0	0	0	0,0	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,2	23,9	134,3	0
	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	20,8	0
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,7	49,9	36
	ШИПОВНИК СУХОЙ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	35,6
	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
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
			23,8	26,9	82,3	645,3	53,1
Полдник							
	ЙОГУРТ СЛАДКИЙ	150	0,5	0,4	1,4	10,1	0
	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	15 / 15	0,5	0,4	1,4	10,1	0
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,0	4,0	33,5	190,1	0,1
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3	0,4	0,3	0	4,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
	ДРОЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
			6,5	4,4	34,9	200,2	53,2
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	120/10	16,0	11,7	20,9	244,9	1,3
	КРУПА МАННАЯ	6,1 / 6,1	0,6	0,1	3,9	18,1	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,5	18,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт. / 8,7	1	0,9	0,1	12,3	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,6	0,6	1,4	16,2	0,2
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10 / 10	0	0	5	23,9	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	60 / 45	0,6	0	2,3	14,2	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ ,ЛИМОНОМ	150	0,2		6,9	28,7	0,6
	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	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЛИМОН	4 / 4	0	0	0,1	1,3	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
			17,0	11,8	32,4	294,9	55,1

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

МЕНЮ

14 апреля 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		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	8,5	27,0	207,4	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 РИСОВАЯ	22/22	1,4	0,2	14,8	66,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,8	5,0	16,2	136,3	0,9
		САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	29,7	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180/180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	4/4	1	0,6	0,4	10,4	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	12	2,8	4,9		38,5	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	12/11,6	2,8	4,9	0	38,5	0
				17,2	22,6	58,0	483,4	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
				0,5	0,1	9,2	41,4	2,6
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖ. КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	7,0	14,5	124,4	10,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30/24	0,4	0	1	6,0	4,3
		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
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20/15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		СВЕКЛА	50/37,5	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
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,4	15,0	6,6	202,8	3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10/10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30/30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8/1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ГОВЯДИНА Б/К	70/63	11,1	9,5	0	123,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт./4,4	0,6	0,5	0	6,2	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0

	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,8	3,2	3,0	40,3	0,1
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15 / 15	0,4	0,4	0,7	8,1	0,1
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,6 / 3,6	0	2,8	0	21,4	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,6 / 3,6	0,4	0	2,3	10,8	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15 / 15	0	0	0	3,0	0
	СОЛЬ	0,2 / 0,2	0	0	0	0,0	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	3,9	28,3	158,8	0
	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
	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
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63 2 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
			27,6	35,1	97,5	789,0	64,8
Полдник							
	ЙОГУРТ	150	4,6	3,6	13,4	100,6	0,4
	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150 / 150	4,6	3,6	13,4	100,6	0,4
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,0	4,0	33,5	190,1	0,1
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3	0,4	0,3	0	4,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
	ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
			10,6	7,6	46,9	290,7	65,3
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	130/20	21,5	13,5	31,1	321,9	1,4
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	11,1	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	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, ЛИМОНОМ	180			7,5	30,2	0,8
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,4 / 1,4	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
			22,9	13,6	47,7	394,8	67,5