

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

14 октября 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,7</b>	<b>7,6</b>	<b>21,5</b>	<b>173,5</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	19,8 / 19,8	2,2	0,5	12,6	62,7	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>13,4</b>	<b>99,4</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	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>ЯБЛОКО</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>5,3</b>
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				<b>13,8</b>	<b>17,6</b>	<b>56,6</b>	<b>434,4</b>	<b>6,7</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>7,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>150</b>	<b>5,8</b>	<b>8,4</b>	<b>10,6</b>	<b>133,3</b>	<b>4</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ	48 / 36	0,7	0,1	5,5	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,95 / 4,95	0,5	0,1	3	14,0	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25 / 22,25	4	3,4	0	44,1	0,2
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>150</b>	<b>16,1</b>	<b>17,8</b>	<b>14,0</b>	<b>265,0</b>	<b>7,8</b>
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		КАРТОФЕЛЬ	106,67 / 80	1,5	0,3	12,6	55,4	6,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9 / 10	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4

МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<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 МУКА 1 СОРТ	40/40	2,5	0,4	15,5	73,4	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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>2,0</b>	<b>2,8</b>	<b>32,1</b>	<b>5,9</b>
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40/32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
САХАР ПЕСОК	1/2	0	0	1	4,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	2	0	18,0	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	8/6,4	0,1	0	0,4	2,0	0,1
		<b>26,7</b>	<b>28,7</b>	<b>63,5</b>	<b>594,1</b>	<b>25,2</b>
2. Установить с 01.01.2022 г. плату взимаемую с родителей (законных представителей) за присмотр и уход за детьми, осваивающими образовательные программы дошкольного образования в государственных образовательных организациях на территории муниципального района						
<b>Полдник</b>						
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>	<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	199,5/199,5	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15/15	0	0	10,8	43,0	0
<b>БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>3,9</b>	<b>26,9</b>	<b>154,8</b>	<b>0,1</b>
САХАР ПЕСОК	3,57/3,57	0	0	3,3	12,6	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16,67/16,67	0,5	0,4	0,8	9,0	0,1
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3,21/3,21	0	2,4	0	19,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5/0,5	0	0,5	0	4,1	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт./1,2	0,2	0,1	0	1,7	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	35,71/35,71	3,7	0,5	22,8	107,4	0
ДРОЖИ	1,07/1,07	0,1	0	0	0,7	0
ВАНИЛИН	1/1	0	0	0	0,9	0
		<b>4,5</b>	<b>3,9</b>	<b>37,7</b>	<b>197,8</b>	<b>25,3</b>
<b>Ужин 1</b>						
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.</b>	<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>4,6</b>	<b>13,9</b>	<b>114,3</b>	<b>0,6</b>
САХАР ПЕСОК	2/2	0	0	1,8	7,2	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120/120	3,2	2,9	5,6	64,8	0,6
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	10/10	1	0,1	6,5	30,4	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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>27,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>
САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ ВАЙХОВЫЙ	0,2/0,2	0	0	0,1	0,5	0
ЛИМОН	5/5	0	0	0,2	1,5	0,8
		<b>5,6</b>	<b>4,7</b>	<b>29,7</b>	<b>184,1</b>	<b>26,7</b>

в ведении Самарской области государственных образовательных учреждений, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования (далее - ГОУ), на содержание детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей - инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей с туберкулёзной интоксикацией (далее - дети), за содержание которых в указанных учреждениях плата с родителей не взимается.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
14 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>8,9</b>	<b>26,3</b>	<b>211,1</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
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>2,8</b>	<b>2,4</b>	<b>12,5</b>	<b>85,5</b>	<b>0,5</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100 / 100	2,7	2,4	4,7	54,0	0,5
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	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>ЯБЛОКО</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>5,3</b>
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				<b>15,3</b>	<b>18,2</b>	<b>65,4</b>	<b>481,9</b>	<b>6,7</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>7,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>8,7</b>	<b>8,5</b>	<b>13,8</b>	<b>158,0</b>	<b>5,2</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,3 / 1,3	0	1	0	7,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3 / 1,3	0	1,2	0	10,5	0
		КАРТОФЕЛЬ	64 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,6 / 6,6	0,6	0,1	4	18,7	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4 / 4	0,1	0,6	0,1	5,8	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40 / 35,6	6,4	5,4	0	70,5	0,3
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>200</b>	<b>19,0</b>	<b>16,7</b>	<b>24,7</b>	<b>308,1</b>	<b>13,5</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ	192 / 144	2,8	0,6	22,7	99,8	11,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100 / 89	15,8	13,4	0	176,2	0,7
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
<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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>4,6</b>	<b>50,1</b>	<b>8,7</b>
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,3 / 47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12 / 9,6	0,1	0	0,6	3,1	0,2
		<b>33,9</b>	<b>28,8</b>	<b>86,9</b>	<b>715,4</b>	<b>34,9</b>

### Полдник

<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
<b>БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>32,2</b>	<b>186,3</b>	<b>0,1</b>
САХАР ПЕСОК	4,3 / 4,3	0	0	3,9	15,5	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,9 / 3,9	0	3	0,1	23,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6 / 0,6	0	0,6	0	4,9	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт. / 1,4	0,2	0,2	0	2,0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	42,9 / 42,9	4,4	0,6	27,3	129,0	0
ДРОЖЖИ	1,3 / 1,3	0,2	0	0	0,9	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>46,7</b>	<b>243,6</b>	<b>35,0</b>

### Ужин 1

<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>20,5</b>	<b>147,4</b>	<b>0,6</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105 / 105	0	0	0	0,0	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,8	60,8	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>31,0</b>	<b>1</b>
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0
ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
		<b>6,9</b>	<b>5,0</b>	<b>37,2</b>	<b>221,1</b>	<b>36,6</b>