

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

МЕНЮ

15 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	200	7,4	9,6	24,6	211,1	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
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,2	4,4	17,7	135,1	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4 / 4	0,4	0	1,9	9,2	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				17,4	20,4	57,2	475,7	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
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				1,0	0,6	20,9	97,2	7,9
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	3,1	13,8	87,5	4,9
		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	80 / 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	20 / 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
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,3	13,6	24,2	264,2	15,5
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ	240 / 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
		ГОВЯДИНА Б/К	76,22 / 68,6	12,2	10,3	0	134,6	0
		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

	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	6,1	4,4	76,0	5,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	64,3 / 54	0,8	0,1	4,4	22,1	5,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6 / 6	0	6	0	53,9	0
			23,6	23,4	86,2	626,9	33,7
Полдник							
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	7,7	4,5	44,0	241,3	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	ДРОЖЖИ	1,7 / 1,7	0,2	0	0	1,2	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,5 / 28,5	0,7	0,7	1,3	15,4	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
			12,8	9,0	52,9	343,4	34,9
Ужин 1							
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	80	13,0	7,3	7,4	138,6	0,7
	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	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)	77,94 / 66,25	10,1	0,4	0	41,1	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,4	29,2	0
	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
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	1,0	0,1	5,7	27,2	2,9
	СВЕКЛА	96 / 72	1	0,1	5,7	27,2	2,9
			15,4	7,5	29,6	237,7	38,5

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

15 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	150	5,8	8,2	20,0	173,5	0,7
		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
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	19,8 / 19,8	2,3	1,1	11,1	62,7	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,7	3,2	13,6	100,5	0,7
		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	1,5 / 1,5	0,2	0	0,7	3,4	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
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				13,5	17,7	43,6	379,7	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								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	5,0	10,6	89,2	3,8
		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	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 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
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,7	13,4	13,7	205,3	7,2
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	68 / 51	9	7,7	0	100,1	0
		КАРТОФЕЛЬ	133,33 / 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
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
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	4,1	3,0	50,8	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42,9 / 36	0,5	0,1	3	14,8	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	4	0	36,0	0
		17,1	23,0	63,4	509,0	21,7
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,5	8,9	31,3	213,8	0,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	38,5 / 38,5	4	0,5	24,5	115,7	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,5	18,0	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	8,9 / 8,9	0,1	6,9	0,1	52,9	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	1 / 1	0,1	0	0	0,7	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,1 / 17,1	0,5	0,4	0,8	9,3	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6 / 0,6	0	0,6	0	4,9	0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		9,7	12,7	38,7	298,9	22,6
Ужин 1						
РЫБНОЕ СУФЛЕ	70	7,7	7,1	6,1	111,9	0,5
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	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)	38,66 / 32,86	5	0,2	0	20,4	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
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
ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,5	25,6	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
СВЕКЛА	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		10,0	7,3	26,5	202,9	25,5