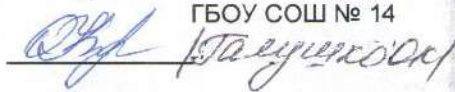


Согласовано

И.О. Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14


МЕНЮ

15 августа 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 150 | 4,1 | 6,5 | 30,8 | 188,4 | 0,1 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| | | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 30 / 30 | 2,1 | 2,4 | 15,2 | 88,6 | 0,1 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 20 / 20 | 2 | 0,2 | 12,8 | 59,2 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ | 150 | 0,1 | | 6,9 | 27,4 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | 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 |
| | | | | 5,8 | 10,6 | 47,6 | 293,2 | 0,1 |
| 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 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | 150 | 7,1 | 9,3 | 11,8 | 150,6 | 12,7 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 50 / 40 | 0,7 | 0 | 1,7 | 10,1 | 7,2 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 81 / 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 | 15 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 0,2 |
| | | ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| | | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 9 / 9 | 0,2 | 1,3 | 0,3 | 13,0 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,3 / 2,3 | 0 | 2,2 | 0 | 18,6 | 0 |
| | | УКРОП | 1,5 / 1,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 0,4 |
| | | СОЛЬ | 0,8 / 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,8 / 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 / 26,7 | 4,8 | 4 | 0 | 52,8 | 0,2 |
| | | ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО МЯСА | 60 | 10,2 | 10,1 | 3,7 | 141,4 | 1,8 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 60,56 / 53,9 | 9,6 | 8,2 | 0 | 106,7 | 0,4 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 2 / 2 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,0 | 0 |
| | | ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | 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 |
| | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 15 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 0,2 |

| | | | | | | | |
|----------------|--|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 6,6 | 4,6 | 28,6 | 174,6 | 0 |
| | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 55 / 55 | 6,6 | 1,7 | 28,6 | 152,5 | 0 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 3,7 / 3,7 | 0 | 2,9 | 0 | 22,1 | 0 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,2 | | 11,1 | 45,8 | 0 |
| | СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 9 / 9 | 0,2 | 0 | 4,7 | 20,7 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 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 |
| | | | 28,0 | 24,5 | 79,8 | 628,5 | 15,4 |
| Полдник | | | | | | | |
| | 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 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,0 | 1,4 | 10,2 | 56,3 | 0 |
| | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ | 15 / 15 | 1 | 1,4 | 10,2 | 56,3 | 0 |
| | | | 5,2 | 5,2 | 17,6 | 141,4 | 16,2 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ | 90 | 12,3 | 11,4 | 2,1 | 150,8 | 0,3 |
| | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40 / 40 | 1,1 | 1 | 1,9 | 21,6 | 0,2 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | РЫБА МИНТАЙ | 94,5 / 50,1 | 7,6 | 0,5 | 0 | 32,5 | 0,4 |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,75 шт. / 30 | 3,6 | 3,3 | 0,2 | 42,4 | 0 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,5 / 4,5 | 0 | 4,2 | 0 | 36,5 | 0 |
| | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 150 | 0,1 | | 6,6 | 26,2 | 0 |
| | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 / 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 / 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 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 СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 0,9 | 2,9 | 4,6 | 46,1 | 2,3 |
| | 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 |
| | | | 14,7 | 14,4 | 22,4 | 265,8 | 18,8 |

Согласовано

И.О. Руководитель СПДС
ГБОУ СОШ № 14
Ольга Владимировна

МЕНЮ

15 августа 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 5,2 | 7,7 | 40,6 | 242,2 | 0,2 |
| | | САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| | | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 45 / 45 | 3 | 3,6 | 22,8 | 132,8 | 0,2 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 22 / 22 | 2,2 | 0,2 | 14,1 | 65,2 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ | 180 | 0,1 | | 7,8 | 31,5 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | 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 |
| | | | | 7,7 | 11,9 | 63,2 | 374,9 | 0,2 |
| 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 | 1,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | 200 | 10,7 | 13,8 | 12,8 | 205,7 | 14,5 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 60 / 48 | 0,9 | 0 | 2,1 | 12,1 | 8,6 |
| | | 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 |
| | | ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 / 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 15,8 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | СОЛЬ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | УКРОП | 1 / 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 |
| | | ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 / 44,5 | 7,9 | 6,8 | 0 | 89,1 | 0,4 |
| | | ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО МЯСА | 70 | 12,8 | 13,0 | 3,3 | 174,6 | 1,8 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 1 / 1 | 0 | 0,8 | 0 | 5,9 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 77,08 / 68,6 | 12,2 | 10,3 | 0 | 135,8 | 0,6 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 2 / 2 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,0 | 0 |
| | | ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 20 / 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 | 0,3 |

| | | | | | | | |
|----------------|--|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,8 | 5,3 | 33,9 | 205,8 | 0 |
| | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 65 / 65 | 7,8 | 2 | 33,8 | 180,2 | 0 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 4,3 / 4,3 | 0 | 3,3 | 0,1 | 25,6 | 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 |
| | | | 36,5 | 32,7 | 93,8 | 785,3 | 17,3 |
| Полдник | | | | | | | |
| | 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 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 24 | 1,7 | 2,3 | 16,3 | 90,1 | 0 |
| | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ | 24 / 24 | 1,7 | 2,3 | 16,3 | 90,1 | 0 |
| | | | 6,8 | 6,8 | 25,2 | 192,2 | 18,3 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ | 110 | 15,4 | 14,2 | 2,7 | 189,8 | 0,4 |
| | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 50 / 50 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 27,0 | 0,3 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 3,7 / 3,7 | 0 | 2,9 | 0 | 22,1 | 0 |
| | РЫБА МИНТАЙ | 115,5 / 61,2 | 9,2 | 0,6 | 0 | 39,7 | 0,4 |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,000 шт. / 40 | 4,8 | 4,3 | 0,3 | 56,5 | 0 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5,5 / 5,5 | 0 | 5,2 | 0 | 44,5 | 0 |
| | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 180 | 0,1 | | 7,6 | 30,1 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 / 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 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 СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 50 | 0,7 | 2,4 | 3,8 | 38,5 | 1,9 |
| | СВЕКЛА | 64 / 48 | 0,7 | 0 | 3,8 | 18,2 | 1,9 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 / 2,5 | 0 | 2,4 | 0 | 20,3 | 0 |
| | | | 18,0 | 16,8 | 25,5 | 311,7 | 20,6 |