

Утверждаю

Уд. Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белеусова Т.В./

Т.В. Белеусова

МЕНЮ

15 ноября 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		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	8,2	19,7	172,4	0,7
		КРУПА ОВСЯНАЯ	20 / 20	2,4	1,1	10,8	61,6	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	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	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	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
		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
		АПЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	7,7	40,7	25,2
		АПЕЛЬСИН	150 / 105	0,9	0,2	7,7	40,7	25,2
				14,4	18,0	50,0	415,4	26,6
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	27,4
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	7,6	9,7	13,7	164,7	3,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ	51,43 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		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	35 / 31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	13,6	12,8	7,3	190,4	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	71,8 / 63,9	11,3	9,7	0	126,5	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,4	3,4	27,3	148,7	13
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	КАРТОФЕЛЬ	226,29 / 158,4	3	0,6	24,9	109,8	12,7
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
	ШИПОВНИК СУХОЙ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
	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	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	4,0	37,0	5,9
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	39,5 / 31,6	0,6	0	1,4	7,9	5,7
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12 / 9,6	0,1	0	0,6	3,1	0,2
			30,1	28,5	84,9	694,3	86,8
Полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	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
			6,0	4,0	44,3	233,1	86,9
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	130	14,2	10,5	26,1	249,3	1,1
	КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
	САХАР ПЕСОК	5,1 / 5,1	0	0	4,6	18,3	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт. / 8,6	1	0,9	0,1	12,2	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	64,3 / 64,3	11,2	5,5	1,7	97,8	0,1
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	ВАНИЛИН	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	50 / 40	0,5	0	2,5	12,6	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			15,3	10,6	39,7	309,0	88,8

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

Белоусова Т.В./

МЕНЮ

15 ноября 2022 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	9,5	24,1	209,1	0,9
		КРУПА ОВСЯНАЯ	22 / 22	2,6	1,2	11,9	67,7	0
		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
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		АПЕЛЬСИН	150	1,1	0,3	9,7	51,1	31,7
		АПЕЛЬСИН	150 / 132	1,1	0,3	9,7	51,1	31,7
				18,2	20,7	64,6	517,1	33,5
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	34,3
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	11,3	12,5	21,7	232,5	6,2
		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
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ	92,57 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БРЮЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50 / 44,5	7,9	6,8	0	88,1	0,4
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	14,4	13,4	7,0	198,1	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	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
		БРЮЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	78,88 / 70,2	12,4	10,6	0	139,0	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,9	3,7	31,2	167,4	14,9
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
	КАРТОФЕЛЬ	261,14 / 182,8	3,5	0,7	28,8	126,7	14,6
	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	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,9	55,5	8,8
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,3 / 47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18 / 14,4	0,2	0	0,9	4,5	0,3
			36,9	33,4	107,8	852,1	109,1
Полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	4,8	3,8	26,5	155,5	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	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,5	0,3	0,3	0	3,5	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	36 / 36	3,7	0,5	22,9	108,2	0
	ДРОЖЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
			4,8	3,8	41,0	212,8	109,2
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	150	21,4	15,9	33,5	351,1	1,4
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	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	60 / 48	0,6	0	3	15,1	1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	31,9	1
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9 / 145,9	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
	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
			23,0	16,0	50,4	425,7	111,6