

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

15 декабря 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,9	7,8	19,3	166,2	0,7
		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
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20/20	2,4	0,7	10,4	55,4	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
		СЫР	6	1,3	2,4		19,3	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	6/5,8	1,3	2,4	0	19,3	0
				12,4	17,6	41,8	359,5	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								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	3,2	12,7	84,3	6,3
		СВЕКЛА	75/60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1/1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ	51,43/36	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	10/8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1/1	0	0,8	0	5,9	0
		СОЛЬ	1/1	0	0	0	0,0	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	2/1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	12,0	11,9	3,3	161,5	2,4
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40/40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1/1	0	0,8	0	5,9	0
		ГОВЯДИНА Б/К	59,89/53,9	9,5	8,1	0	105,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2/2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1/1	0	0,9	0	8,1	0

	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	3,3	19,3	113,4	0
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	22,1	0
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
	ШИПОВНИК	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 ДАРНИЦКИЙ	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.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,1	3,9	36,4	3,6
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45 / 36	0,5	0,1	3	14,8	3,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			22,0	21,1	74,1	559,8	50,5
Полдник							
	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 ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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
	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 СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
			6,0	4,0	44,3	233,1	50,6
Ужин 1							
	ПУДИНГ ТВОРОЖНОЯБЛОЧНЫЙ СО СЛАДК.МОЛОЧНЫМ СОУСОМ.	110/20	15,9	12,8	19,8	248,9	2,6
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ЯБЛОКИ	60 / 52,8	0,2	0,2	4,7	22,3	3,4
	КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		6,7	26,9	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			17,5	12,9	35,6	318,5	53,2

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

15 декабря 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,5	9,0	23,7	202,4	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 ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	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	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	9	2,0	3,7	28,5	0	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	9 / 8,6	2	3,7	0	28,5	0
				16,8	21,4	54,4	459,5	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	109	0,5	0,1	10,0	45,1	0,9
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	109 / 109	0,5	0,1	10	45,1	0,9
				0,5	0,1	10,0	45,1	2,7
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,0	5,5	17,1	121,9	8,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	68,57 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 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
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		СВЕКЛА	100 / 80	1,1	0,1	6,4	30,2	3,2
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	14,1	13,9	4,0	190,7	2,8
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		ГОВЯДИНА БК	69,9 / 62,9	11,1	9,5	0	123,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт. / 11,7	1,4	1,2	0,1	16,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,3 / 2,3	0,2	0	1,5	6,9	0

	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,7	3,9	28,5	160,1	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	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	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	2,1	5,3	43,7	5,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,5 / 54	0,8	0,1	4,4	22,1	5,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			27,9	26,2	97,7	718,3	63,3
Полдник							
	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
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4 / 167,4	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18 / 18	0	0	13	51,6	0
			6,0	4,0	46,5	241,7	63,4
Ужин 1							
	ПУДИНГ ТВОРЖНОЯБЛОЧНЫЙ СО СЛАДК, МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/30	20,5	16,1	23,6	313,6	3
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	97,5 / 97,5	16,9	8,3	2,6	148,3	0,2
	СОЛЬ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,5	0,8	0,7	0	9,2	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,9 / 3,9	0	3	0,1	23,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	ЯБЛОКИ	70 / 61,6	0,2	0,2	5,5	26,1	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,8	31,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	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
	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
			22,5	16,3	42,8	398,0	66,4