

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

18 апреля 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	5,0	7,3	38,0	227,5	0,2
		КРУПА МАННАЯ	22 / 22	2,2	0,2	14,1	65,2	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,2		8,3	33,3	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2 / 2	0,2	0	1	4,6	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
				7,6	11,5	61,1	362,0	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. НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,5	14,6	112,5	12,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ	108 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		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
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	15,6	16,0	32,4	321,8	3,5
		КРУПА РИСОВАЯ	45 / 45	3	0,5	30,3	134,9	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
		ГОВЯДИНА Б/К	76,22 / 68,6	12,2	10,3	0	134,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3

	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
			19,9	18,9	75,4	532,1	13,6
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
	СУХАРИКИ ПШЕНИЧНЫЕ	10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
	БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
			5,0	3,9	11,9	106,5	14,4
Ужин 1							
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	110	14,0	10,0	2,0	145,9	0,4
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,9 / 40,9	1,1	1	1,9	22,1	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
	РЫБА ГОРБУША	100,94 / 53,5	10,5	3,3	0	67,4	0,2
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150			6,5	25,6	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	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0
			14,8	10,1	13,1	192,8	14,8

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

18 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,5	29,9	184,8	0,1
		<i>КРУПА МАННАЯ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>2</i>	<i>0,2</i>	<i>12,8</i>	<i>59,2</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,8</i>	<i>7,2</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ</i>	<i>30 / 30</i>	<i>2,1</i>	<i>2,4</i>	<i>15,2</i>	<i>88,6</i>	<i>0,1</i>
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0,1</i>	<i>29,8</i>	<i>0</i>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>7 / 7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,1</i>	<i>0</i>
		<i>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,3</i>	<i>0</i>
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<i>БАТОН ПРОСТОЙ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,6</i>	<i>0,2</i>	<i>9,8</i>	<i>47,6</i>	<i>0</i>
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0,1</i>	<i>29,8</i>	<i>0</i>
				5,8	10,6	46,7	289,6	0,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		<i>СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ</i>	<i>100 / 100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>9,2</i>	<i>41,4</i>	<i>0,8</i>
				0,5	0,1	9,2	41,4	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	5,3	11,1	93,6	9,7
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>	<i>0</i>	<i>11,9</i>	<i>0</i>
		<i>КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ</i>	<i>30 / 24</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>6,0</i>	<i>4,3</i>
		<i>КАРТОФЕЛЬ</i>	<i>81 / 48,6</i>	<i>1</i>	<i>0,2</i>	<i>7,6</i>	<i>33,7</i>	<i>3,9</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>7,5 / 6,3</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,3</i>	<i>0,2</i>
		<i>МОРКОВЬ КРАСНАЯ</i>	<i>15 / 11,25</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>	<i>3,5</i>	<i>0,2</i>
		<i>ТОМАТНАЯ ПАСТА</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,4</i>	<i>1,8</i>	<i>0,4</i>
		<i>СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ</i>	<i>9 / 9</i>	<i>0,2</i>	<i>1,3</i>	<i>0,3</i>	<i>13,0</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2,3 / 2,3</i>	<i>0</i>	<i>2,2</i>	<i>0</i>	<i>18,6</i>	<i>0</i>
		<i>ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>ЧЕСНОК</i>	<i>2 / 1,7</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,3</i>	<i>0,1</i>
		<i>СОЛЬ</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>УКРОП</i>	<i>2 / 1,48</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,1</i>	<i>0,5</i>	<i>0,6</i>
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	13,8	13,1	28,2	274,8	3
		<i>КРУПА РИСОВАЯ</i>	<i>40 / 39,6</i>	<i>2,7</i>	<i>0,4</i>	<i>26,7</i>	<i>118,7</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>	<i>0</i>	<i>11,9</i>	<i>0</i>
		<i>МОРКОВЬ КРАСНАЯ</i>	<i>20 / 15</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,9</i>	<i>4,8</i>	<i>0,3</i>
		<i>ГОВЯДИНА БК</i>	<i>68 / 61,2</i>	<i>10,8</i>	<i>9,2</i>	<i>0</i>	<i>120,1</i>	<i>0</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>10 / 8,4</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,6</i>	<i>3,1</i>	<i>0,3</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>16,2</i>	<i>0</i>

	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	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	22,0	88,5	622,9	17,4
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,6	5,0	9,9	113,4	1,1
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210 / 210	5,6	5	9,9	113,4	1,1
	СУХАРИКИ ПШЕНИЧНЫЕ	20	1,5	0,2	8,9	42,8	0
	БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,5	0,2	8,9	42,8	0
			7,1	5,2	18,8	156,2	18,5
Ужин 1							
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	130	20,2	14,2	2,9	209,7	0,5
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	54,5 / 54,5	1,5	1,3	2,6	29,4	0,3
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	РЫБА ГОРБУША	134,53 / 71,3	13,9	4,3	0	89,8	0,2
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	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
			21,6	14,3	19,4	281,6	19,0