

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

18 мая 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	200	7,5	9,0	23,7	202,4	0,9
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		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
		СЫР	10	2,3	4,1		32,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
				17,2	21,7	55,3	466,3	1,8
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,2	53,3	5
		ЯБЛОКИ	143,18 / 126	0,5	0,5	11,2	53,3	8,1
		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
				1,0	0,6	20,4	94,7	7,6
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	16,4	124,1	8,2
		СВЕКЛА	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,67 / 6,67	0,2	0,9	0,2	9,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,8	14,9	6,4	205,2	3
		ГОВЯДИНА БК	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2 / 4,2	0	3,9	0	34,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,7	3,3	12,9	87,5	18,7
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	КАРТОФЕЛЬ	72 / 43,2	0,9	0,2	6,8	30,0	3,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	42,67 / 32	0,4	0	2	10,1	0,6
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4
	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
			24,1	24,9	77,2	605,4	37,5
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
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30 / 30	0,8	1	23,2	106,2	0
			5,9	5,5	32,1	208,3	38,5
Ужин 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,5	18,0	2,0	199,5	0,2
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт. / 80	9,7	8,6	0,5	113,0	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5 / 5	0	4,7	0	40,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			7,6	30,7	0,8
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,6	3,1	3,7	48,7	2,8
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	80 / 52	1,5	0,1	3,1	18,7	2,1
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6 / 7,2	0,1	0	0,6	3,0	0,7
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
			13,5	21,2	22,4	321,6	42,3

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

18 мая 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	150	5,9	7,8	19,2	165,7	0,7
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	19,8 / 19,8	2,4	0,7	10,3	54,9	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	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
		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
		СЫР	8	1,9	3,4		26,6	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				13,0	18,5	42,1	367,3	1,4
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,2	53,3	5
		ЯБЛОКИ	143,18 / 126	0,5	0,5	11,2	53,3	8,1
		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
				1,0	0,6	20,4	94,7	7,2
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,1	5,3	12,3	98,8	6,2
		СВЕКЛА	75 / 56,3	0,8	0,1	4,6	21,2	2,2
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,2	13,3	4,4	177,8	2,7
		ГОВЯДИНА Б/К	68 / 61,2	10,8	9,2	0	120,1	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	6 / 6	0,5	0,1	2,6	12,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,4	3,8	11,9	85,6	14,5
	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	72 / 43,2	0,9	0,2	6,8	30,0	3,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	42,67 / 32	0,4	0	2	10,1	0,6
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	71 / 56,8	1	0,1	2,5	14,3	10,2
	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	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
			20,4	22,9	62,4	515,2	30,6
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
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20 / 20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
			4,8	4,5	21,5	148,8	31,4
Ужин 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,2	7,9	2,7	101,3	0,3
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	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
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150			6,6	26,9	0,6
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЛИМОН	4 / 4	0	0	0,1	1,3	0,6
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,2	2,1	2,7	34,0	2,1
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	60 / 39	1,1	0,1	2,3	14,0	1,6
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7 / 4,8	0,1	0	0,4	2,0	0,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
			8,4	10,1	18,8	194,2	34,4