

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

20 октября 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	7,3	22,4	170,7	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 РИСОВАЯ	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	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	8	1,8	3,3		25,6	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8 / 7,7	1,8	3,3	0	25,6	0
				11,8	18,0	44,9	370,3	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	48 / 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 БК	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ		30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ		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 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		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 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 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
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
			10,2	7,8	40,9	275,2	51,4
Ужин 1							
ПУДИНГ ТВОРОЖНОЯБЛОЧНЫЙ СО СЛАДК. СОУСОМ.		110/10	15,2	12,7	13,8	222,5	2,6
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ		75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
СОЛЬ		0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
ЯБЛОКИ		60 / 52,8	0,2	0,2	4,7	22,3	3,4
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 КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ		3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,2		6,8	28,4	0,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		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
ЛИМОН		4,9 / 4,9	0	0	0,1	1,5	0,8
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 МОРКОВИ		50	0,5	2,4	3,3	35,8	0,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ		47,13 / 37,7	0,5	0	2,4	11,9	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
САХАР ПЕСОК		1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			17,3	15,2	33,0	329,4	55,6

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

20 октября 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	8,5	27,0	207,4	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 РИСОВАЯ	22 / 22	1,4	0,2	14,8	66,0	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
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	10	2,3	4,0		31,9	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,6	2,3	4	0	31,9	0
				15,8	21,2	57,7	467,9	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	2,9	5,5	16,6	119,1	7,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	64 / 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
		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 Б/К	69,9 / 62,9	11,0	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
		27,8	26,2	97,2	715,5	62,7

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
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
		11,1	8,5	42,4	292,2	63,8

Ужин 1

ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЙ СО СЛАДК. СОУСОМ	130/20	19,5	16,0	15,6	278,3	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
ЯБЛОКИ	70 / 61,6	0,2	0,2	5,5	26,1	4
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		8,0	33,1	1
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
ЛИМОН	6,5 / 6,5	0,1	0	0,2	2,0	1
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 МОРКОВИ	60	0,6	2,8	3,9	42,8	0,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	56,6 / 45,28	0,6	0	2,8	14,2	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
САХАР ПЕСОК	1,2 / 1,2	0	0	1,1	4,3	0
		22,2	19,0	38,9	407,5	68,7