

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

**МЕНЮ**

21 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>4,8</b>	<b>7,3</b>	<b>22,3</b>	<b>170,1</b>	<b>0,7</b>
		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	19,8 / 19,8	1,3	0,2	13,4	59,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				<b>11,9</b>	<b>18,1</b>	<b>44,8</b>	<b>370,7</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КВАШ, КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,4</b>	<b>4,4</b>	<b>12,3</b>	<b>92,9</b>	<b>8,3</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	20 / 20	0,4	0	0,5	4,1	2,4
		КАРТОФЕЛЬ	81 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА	40 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5 / 1,5	0,1	0	0,3	1,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА</b>	<b>60</b>	<b>11,6</b>	<b>10,2</b>	<b>6,0</b>	<b>156,3</b>	<b>2,6</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ГОВЯДИНА Б/К	59,89 / 53,9	9,5	8,1	0	105,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,9</b>	<b>3,2</b>	<b>23,9</b>	<b>134,3</b>	<b>0</b>

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,3 / 37,3	3,9	0,5	23,9	113,5	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>2,1</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,8 / 0,8	0,1	0	0,5	2,4	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	1,73 / 1,3	0	0	0,1	0,5	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	0,4 / 0,4	0	0	0,4	1,4	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
<b>КОМОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,5</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>	<b>2,8</b>
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		<b>23,1</b>	<b>23,0</b>	<b>83,5</b>	<b>614,3</b>	<b>16,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>130</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>5,0</b>	<b>63,2</b>	<b>0,2</b>
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,6	3,1	5	63,2	0,4
		<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>5,0</b>	<b>63,2</b>	<b>16,5</b>
<b>Ужин 1</b>						
<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С МОЛОЧ, СОУСОМ,</b>	<b>120/10</b>	<b>16,1</b>	<b>12,2</b>	<b>18,8</b>	<b>241,6</b>	<b>1,5</b>
КРУПА МАННАЯ	6,1 / 6,1	0,6	0,1	3,9	18,1	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт. / 8,7	1	0,9	0,1	12,3	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	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
ЯБЛОКИ	30 / 26,4	0,1	0,1	2,4	11,2	1,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>0,5</b>	<b>3,6</b>	<b>0,6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1 / 1	0,2	0	0,4	2,3	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
ЛИМОН	4 / 4	0	0	0,1	1,3	0,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>21,3</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>12</b>					<b>0</b>
КОНФЕТА	12 / 12	0	0	0	0,0	0
		<b>17,1</b>	<b>12,3</b>	<b>23,9</b>	<b>266,5</b>	<b>18,6</b>

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

21 апреля 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>8,5</b>	<b>27,0</b>	<b>207,4</b>	<b>0,9</b>
		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
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		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
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>12</b>	<b>2,8</b>	<b>4,9</b>		<b>38,5</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5	0
				<b>16,3</b>	<b>22,1</b>	<b>57,7</b>	<b>474,5</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КВАШ. КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>7,0</b>	<b>13,6</b>	<b>121,1</b>	<b>9,4</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	24 / 24	0,4	0	0,6	5,0	2,9
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		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
		СВЕКЛА	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА</b>	<b>70</b>	<b>13,4</b>	<b>11,9</b>	<b>7,0</b>	<b>182,5</b>	<b>3</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	11,7 / 11,7	0,9	0,1	5,2	25,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,3 / 23,3	0,6	0,5	1,1	12,6	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7 / 9,8	0,1	0	0,7	3,6	0,4
		ГОВЯДИНА Б/К	69,9 / 62,9	11,1	9,5	0	123,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,6</b>	<b>3,9</b>	<b>28,3</b>	<b>158,8</b>	<b>0</b>

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44 / 44	4,6	0,6	28,2	133,8	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,2 / 4,2	0	3,3	0,1	25,0	0
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>3,0</b>	<b>29,4</b>	<b>0,6</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,53 / 1,9	0	0	0,1	0,6	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>71,4</b>	<b>4,2</b>
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		<b>27,0</b>	<b>30,3</b>	<b>98,0</b>	<b>751,8</b>	<b>19,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>5,7</b>	<b>72,9</b>	<b>0,2</b>
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
		<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>5,7</b>	<b>72,9</b>	<b>20,0</b>
<b>Ужин 1</b>						
<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И С МОЛОЧ, СОУСОМ,</b>	<b>130/20</b>	<b>21,3</b>	<b>13,9</b>	<b>22,4</b>	<b>292,2</b>	<b>1,2</b>
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	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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	1 / 1	0	0,8	0	5,9	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
ЯБЛОКИ	20 / 17,6	0,1	0,1	1,5	7,5	1,1
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
<b>ЧАЙ С ,ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>			<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
ЛИМОН	4 / 4	0	0	0,1	1,3	0,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>20</b>					<b>0</b>
КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		<b>22,7</b>	<b>14,0</b>	<b>31,6</b>	<b>336,2</b>	<b>21,8</b>