

Согласовано

 Руководитель СПДС  
 ГБОУ СОШ № 14  
 /Белоусова Т.В./


## МЕНЮ

21 сентября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>7,2</b>	<b>22,3</b>	<b>171,1</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	19,8 / 19,8	1,9	0,3	11,7	55,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>13,0</b>	<b>97,6</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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	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>12,3</b>	<b>17,9</b>	<b>45,2</b>	<b>372,7</b>	<b>1,3</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>2,1</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>5,4</b>	<b>21,1</b>	<b>137,5</b>	<b>4</b>
		КАРТОФЕЛЬ	64 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт. / 0,5	0,1	0,1	0	0,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60</b>	<b>12,8</b>	<b>11,0</b>	<b>9,0</b>	<b>179,5</b>	<b>1,2</b>
		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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70 / 62,3	11,1	9,4	0	123,4	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	4,1	0
		КРУПА РИСОВАЯ	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4

	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,0</b>	<b>3,6</b>	<b>8,8</b>	<b>77,6</b>	<b>28</b>
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
	УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
	<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>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>38,2</b>	<b>1,2</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129 / 129	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
			<b>23,3</b>	<b>20,6</b>	<b>72,6</b>	<b>548,9</b>	<b>36,5</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>БАФЛИ</b>	<b>10</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,0</b>	<b>31,9</b>	<b>0</b>
	БАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	10 / 10	0,3	0,3	7	31,9	0
	<b>КЕФИР</b>	<b>130</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>4,7</b>	<b>62,0</b>	<b>0,4</b>
	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,6	3,1	4,7	62,0	0,4
			<b>3,9</b>	<b>3,4</b>	<b>11,7</b>	<b>93,9</b>	<b>36,9</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>9,8</b>	<b>2,7</b>	<b>117,5</b>	<b>0,3</b>
	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
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,4</b>	<b>0,8</b>
	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
	<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>САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА</b>	<b>40</b>	<b>1,1</b>	<b>2,1</b>	<b>2,5</b>	<b>33,1</b>	<b>4,1</b>
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	55 / 35,75	1	0,1	2,1	12,9	1,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4 / 3,36	0	0	0,3	1,4	0,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2 / 1,6	0,1	0	0,1	0,8	2,4
			<b>8,9</b>	<b>12,0</b>	<b>21,1</b>	<b>221,7</b>	<b>42,1</b>

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

21 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>8,6</b>	<b>25,3</b>	<b>203,4</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 ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,4</b>	<b>16,3</b>	<b>128,7</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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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>10</b>	<b>2,4</b>	<b>4,2</b>		<b>33,2</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10,3 / 10	2,4	4,2	0	33,2	0
				<b>16,6</b>	<b>21,4</b>	<b>56,4</b>	<b>466,5</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>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>7,3</b>	<b>29,6</b>	<b>193,3</b>	<b>5,1</b>
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт. / 0,6	0,1	0,1	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>70</b>	<b>16,7</b>	<b>14,1</b>	<b>15,2</b>	<b>245,8</b>	<b>1,6</b>
		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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		КРУПА РИСОВАЯ	18 / 18	1,2	0,2	12,1	53,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6

	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>9,9</b>	<b>84,2</b>	<b>31,1</b>
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	28,8
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	30 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
	УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
	<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>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>	<b>63,9</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30 / 30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>43,6</b>	<b>1,4</b>
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
			<b>30,1</b>	<b>25,8</b>	<b>98,1</b>	<b>722,6</b>	<b>41,8</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>ВАФЛИ</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,1</b>	<b>63,7</b>	<b>0</b>
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20 / 20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
	<b>КЕФИР</b>	<b>160</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>5,8</b>	<b>76,3</b>	<b>0,4</b>
	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	160 / 160	4,4	3,8	5,8	76,3	0,4
			<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>19,9</b>	<b>140,0</b>	<b>42,2</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>15,4</b>	<b>2,9</b>	<b>175,0</b>	<b>0,3</b>
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	СОЛЬ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5 / 4,5	0	4,2	0	36,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,5 / 4,5	0	3,5	0,1	26,7	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>31,9</b>	<b>1</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
	<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>САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА</b>	<b>60</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>3,7</b>	<b>48,8</b>	<b>6,3</b>
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	75 / 48,75	1,4	0,1	2,9	17,6	2
	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
	ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3 / 2,4	0,1	0	0,2	1,2	3,6
			<b>11,8</b>	<b>18,6</b>	<b>23,5</b>	<b>298,4</b>	<b>49,8</b>