

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

22 апреля 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	8,9	26,3	211,1	0,9
		<i>ПШЕНО</i>	<i>22 / 22</i>	<i>2,4</i>	<i>0,6</i>	<i>14,1</i>	<i>69,7</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>4 / 4</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>3,6</i>	<i>14,4</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>180 / 180</i>	<i>4,8</i>	<i>4,4</i>	<i>8,5</i>	<i>97,2</i>	<i>0,9</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 С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>8 / 8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>7,3</i>	<i>28,7</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>180 / 180</i>	<i>4,8</i>	<i>4,4</i>	<i>8,5</i>	<i>97,2</i>	<i>0,9</i>
		<i>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>4,6</i>	<i>0</i>
		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		<i>БАТОН ПРОСТОЙ</i>	<i>30 / 30</i>	<i>2,4</i>	<i>0,3</i>	<i>14,7</i>	<i>71,4</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>
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,5 шт. / 20</i>	<i>2,4</i>	<i>2,2</i>	<i>0,1</i>	<i>28,3</i>	<i>0</i>
				17,0	19,7	58,0	471,1	1,8
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,2	53,3	5
		<i>ЯБЛОКИ</i>	<i>143,18 / 126</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>11,2</i>	<i>53,3</i>	<i>8,1</i>
		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>
				1,0	0,6	20,4	94,7	7,6
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	7,2	16,8	133,7	6,3
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>2,4</i>	<i>0</i>	<i>17,8</i>	<i>0</i>
		<i>КАРТОФЕЛЬ</i>	<i>108 / 64,8</i>	<i>1,2</i>	<i>0,3</i>	<i>10,2</i>	<i>44,9</i>	<i>5,2</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>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>КРУПА ПЕРЛОВАЯ</i>	<i>7 / 7</i>	<i>0,7</i>	<i>0,1</i>	<i>4,3</i>	<i>19,9</i>	<i>0</i>
		<i>ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ</i>	<i>30 / 26,4</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,4</i>	<i>3,1</i>	<i>0,5</i>
		<i>СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ</i>	<i>11 / 11</i>	<i>0,3</i>	<i>1,6</i>	<i>0,4</i>	<i>15,8</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>2,8</i>	<i>0</i>	<i>24,3</i>	<i>0</i>
		<i>СОЛЬ</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,8	14,9	6,4	205,2	3
		<i>ГОВЯДИНА Б/К</i>	<i>75 / 67,5</i>	<i>12</i>	<i>10,2</i>	<i>0</i>	<i>132,5</i>	<i>0</i>
		<i>БАТОН ПРОСТОЙ</i>	<i>10 / 10</i>	<i>0,8</i>	<i>0,1</i>	<i>4,5</i>	<i>21,4</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>4,2 / 4,2</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0</i>	<i>34,0</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>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,15 шт. / 5,8</i>	<i>0,7</i>	<i>0,7</i>	<i>0</i>	<i>8,2</i>	<i>0</i>

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
		24,0	25,9	77,6	615,0	35,6

Полдник

КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4 / 167,4	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	6,9	5,3	40,3	230,2	0,2
САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3	0,4	0,3	0	4,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	54 / 54	5,5	0,7	34,3	162,4	0
ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
		6,9	5,3	54,8	287,5	35,8

Ужин 1

РЫБНОЕ СУФЛЕ	120	10,6	9,7	8,8	156,4	0,8
БАТОН ПРОСТОЙ	13,3 / 13,3	1	0,1	5,9	28,5	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)	51,5 / 43,8	6,7	0,3	0	27,2	0,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт. / 13,3	1,6	1,4	0,1	18,8	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	2,9	4,6	46,1	2,3
СВЕКЛА	76,8 / 57,6	0,9	0,1	4,6	21,8	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	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	180			7,4	29,2	0
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
		12,9	12,7	29,9	274,4	38,9

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

22 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,7	7,6	21,5	173,5	0,7
		ПШЕНО	19,8 / 19,8	2,2	0,5	12,6	62,7	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
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				13,3	17,1	44,5	376,8	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								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	5,3	12,1	98,1	4,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ	81 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,5 / 4,4	0,4	0	2,6	12,5	0
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,2	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
			20,3	22,9	62,2	514,5	29,1

Полдник

	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	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
			6,0	4,0	44,3	233,1	29,2

Ужин 1

	РЫБНОЕ СУФЛЕ	90	7,9	7,4	6,6	117,3	0,6
	БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)	38,66 / 32,86	5	0,2	0	20,4	0,1
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,6	1,9	3,1	30,7	1,5
	СВЕКЛА	51,2 / 38,4	0,6	0	3,1	14,5	1,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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	150			6,5	25,6	0
	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
			9,5	9,4	23,0	205,6	31,3