

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

МЕНЮ

22 июля 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ НА МОЛОКЕ	150	5,9	8,2	20,2	174,2	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
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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
				11,1	15,5	43,1	349,2	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 ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	150	10,1	7,9	15,6	166,0	3,6
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30 / 26,7	4,8	4	0	52,8	0,2
		БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАН, СОУСЕ,	60	9,5	10,2	7,6	153,8	0,7
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	44,49 / 39,6	7	6	0	78,4	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,3	3,7	11,2	81,6	13
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38 / 38	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
	КАРТОФЕЛЬ	86,67 / 40	0,8	0,2	4,3	27,7	3,2
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	26,67 / 20	0,3	0	1,3	4,3	0,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,9 / 20	0,3	0	1,5	7,4	0,8
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,8	0	11,9	0
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
	ШИПОВНИК СУХОЙ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	36,6
	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	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
			25,7	22,4	67,0	554,9	55,5
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
	ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	10					0
	КОНФЕТА	10 / 10	0	0	0	0,0	0
			4,2	3,8	7,4	85,1	56,3
Ужин 1							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	9,4	7,8	6,2	124,7	0,5
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	РЫБА МИНТАЙ	76,38 / 40,48	6,1	0,4	0	26,2	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,38 шт. / 15	1,8	1,6	0,1	21,2	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1		6,6	26,2	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,4	1,9	2,2	26,5	1
	СВЕКЛА	33,3 / 25	0,4	0	2	9,5	1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЧЕСНОК	0,7 / 0,6	0	0	0,2	0,8	0
			10,9	9,8	21,8	209,4	57,8

Согласовано

И.О. Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

МЕНЮ

22 июля 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ НА МОЛОКЕ	200	7,4	9,6	24,6	211,1	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
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		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
				14,8	18,2	56,2	442,8	1,8
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	2,6
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	200	15,9	12,7	22,4	253,1	4,9
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 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	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50 / 44,5	7,9	6,8	0	88,1	0,4
		БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ В СМЕТАН, СОУСЕ,	70	10,9	11,6	8,6	176,6	0,9
		БАТОН ПРОСТОЙ	11,7 / 11,7	0,9	0,1	5,2	25,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	51,9 / 46,2	8,2	7	0	91,4	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7 / 9,8	0,1	0	0,7	3,6	0,4
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,3 / 23,3	0,6	0,5	1,1	12,6	0,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,0	6,2	11,8	104,4	10,3

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
СОЛЬ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
КАРТОФЕЛЬ	76,9 / 46,2	0,9	0,2	7,3	32,0	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	30,8 / 23,1	0,3	0	1,5	7,3	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,5 / 23,1	0,3	0	1,7	8,6	0,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	36,1 / 28,8	0,5	0	1,3	7,3	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5 / 3,5	0	3,3	0	28,4	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
НАПИТОК 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	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
		33,7	31,2	83,3	725,4	62,7
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
ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		5,1	4,5	8,9	102,1	63,7
Ужин 1						
СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	13,7	11,0	7,4	174,4	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
РЫБА МИНТАЙ	86,79 / 46	6,9	0,4	0	29,8	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,8	21,3	0
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1		7,6	30,1	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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 СВЕКЛЫ	60	0,6	2,8	3,4	40,2	1,5
СВЕКЛА	48 / 36	0,5	0	2,9	13,6	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		15,8	13,9	27,5	287,4	65,8