

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

22 августа 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	4,8	7,3	36,7	221,5	0,2
		КРУПА МАННАЯ	20/20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	4/4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40/40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2/1,2	0,1	0	0,5	2,8	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
				7,3	11,5	59,3	354,2	0,2
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	1,0
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	10,0	13,1	15,3	207,7	16
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАПАННАЯ	60/48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ	108/64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		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
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	11/11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		СОЛЬ	1/1	0	0	0	0,0	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1/1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	2/1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		ЧЕСНОК	2/1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45/40,05	7,1	6	0	79,3	0,3
		ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	180	18,7	17,9	42,6	391,0	1,4
		УКРОП БОСНИЙ	60/60	4	0,6	40,4	179,8	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	30/22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90/89,7	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11/9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11/11	0,3	0	5,8	25,4	0
	САХАР ПЕССО	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
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2/60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
			34,6	36,8	104,0	858,7	22,6
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
	БАФЛИ	20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
	БАФЛИ С ФРУКТОВОЙ ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20/20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
			5,7	5,2	23,0	165,8	23,6
Ужин 1							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	110	10,8	7,5	7,7	135,5	0,7
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	54,5/54,5	1,5	1,3	2,6	29,4	0,3
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	9,5/9,5	0,7	0,1	4,4	20,3	0
	СОЛЬ	0,6/0,6	0	0	0	0,0	0
	РЫБА МИНТАИ	86,79/46	6,9	0,4	0	29,8	0,3
	РЫБА КУРИНЫЕ (шт.)	0,34 шт./13,4	1,6	1,4	0,1	18,9	0
	МОЛОКО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/3,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАМБУСОВЫЙ	0,6/0,6	0,1	0	0,3	1,4	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 ПЕССО	8/8	0	0	7,3	28,7	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,8	55,3	8,8
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,3/47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
	САХАР ПЕССО	3/3	0	0	3	12,0	0
	МОЛОКО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	3	0	27,0	0
	СОЛЬ	18,13/13,5	0,2	0	0,8	4,3	0,3
			13,4	10,6	30,2	263,6	33,1

Согласовано

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

МЕНЮ

22 августа 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,5	29,9	184,8	0,1
		КРУПА МАННАЯ	20/20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	2/2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30/30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		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
				5,8	10,6	46,7	289,6	0,1
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	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	7,8	10,0	11,6	158,3	12,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50/40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		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
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2/2	0,1	0	0,4	1,8	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
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1/1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ	1/1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	2/1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		ЧЕРНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35/31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	150	15,6	14,7	28,0	294,6	1,1
		КРУПА РИСОВАЯ	40/39,6	2,7	0,4	26,7	118,7	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16/12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80/71,2	12,6	10,8	0	140,9	0,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0

	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	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
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1/40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
			28,3	28,8	78,8	664,2	17,5
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
	ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,0	31,9	0
	ВАФЛИ С ФРУКТОЗО ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	10/10	0,3	0,3	7	31,9	0
			4,5	4,1	14,4	117,0	18,3
Ужин 1							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	9,6	6,1	7,1	115,2	0,6
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,9/40,9	1,1	1	1,9	22,1	0,2
	МАСЛО ТРОСЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
	СОЛЬ	0,4/0,4	0	0	0	0,0	0
	РЫБА МИНТАЙ	78,98/41,86	6,4	0,4	0	27,1	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10/10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	ЛЖ. РЕПЧАТЫМ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАНКОВЫЙ	0,5/0,5	0,1	0	0,2	1,1	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10/10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,9	46,1	7,3
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,4/39,5	0,7	0	1,7	10,0	7,1
	САХАР ПЕСОК	2,5/2,5	0	0	2,5	10,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5/2,5	0	2,5	0	22,5	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15,07/11,3	0,1	0	0,7	3,6	0,2
			11,3	8,7	23,2	208,8	26,2