

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

23 мая 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8,8</b>	<b>38,9</b>	<b>246,7</b>	<b>0,2</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	45 / 45	3	3,6	22,8	132,8	0,2
		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
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		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
		<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>8,1</b>	<b>13,0</b>	<b>61,5</b>	<b>379,4</b>	<b>0,2</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>1,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ ,С ЧЕСНОКОМ И СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>7,1</b>	<b>14,8</b>	<b>123,3</b>	<b>4,9</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	7 / 7	0,5	0,1	4,7	21,0	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9 / 10	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		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
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>80</b>	<b>12,6</b>	<b>13,0</b>	<b>2,4</b>	<b>168,6</b>	<b>3,7</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ГОВЯДИНА БК	76,22 / 68,6	12,2	10,3	0	134,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>130</b>	<b>7,2</b>	<b>5,2</b>	<b>31,3</b>	<b>191,9</b>	<b>0</b>

		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60 / 60	7,2	1,9	31,2	166,3	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	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>26,8</b>	<b>25,8</b>	<b>90,0</b>	<b>672,4</b>	<b>9,6</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,9</b>	<b>113,4</b>	<b>1,1</b>
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210 / 210	5,6	5	9,9	113,4	1,1
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>13,6</b>	<b>75,1</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
				<b>7,0</b>	<b>6,9</b>	<b>23,5</b>	<b>188,5</b>	<b>10,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>РЫБНОЕ СУФЛЕ</b>	<b>110</b>	<b>16,7</b>	<b>7,9</b>	<b>6,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,9</b>
		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 ТРЕСКА (ФИЛЕ)	106 / 90,1	13,7	0,5	0	56,0	0,4
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	8,4 / 8,4	0,6	0,1	3,8	17,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		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
		<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>2014</b>	<b>37</b>	<b>САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>21,1</b>	<b>5,5</b>
		СВЕКЛА	14 / 10,5	0,2	0	0,8	4,0	0,4
		ЯБЛОКИ	23 / 20,24	0,1	0,1	1,8	8,6	1,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	23 / 18,4	0,3	0	0,8	4,7	3,3
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
				<b>18,9</b>	<b>8,1</b>	<b>27,2</b>	<b>248,7</b>	<b>17,1</b>

Аспиранты факультета менеджмента  
Современное высшее образование

ИЗДАНИЕ МОНОГРАФИИ «МЕНЕДЖМЕНТ»  
ВЫПУСК 2014 ГОДА

[Содержание]

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

23 мая 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>29,3</b>	<b>192,6</b>	<b>0,1</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		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>6,2</b>	<b>11,5</b>	<b>46,1</b>	<b>297,4</b>	<b>0,1</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>0,9</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КРУПКОЙ РИСОВОЙ, ЧЕСНОКОМ И СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>10,9</b>	<b>72,9</b>	<b>3,7</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	5 / 5	0,4	0,1	3,4	15,0	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0 / 0	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>60</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>137,0</b>	<b>3,4</b>
		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
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,4</b>	<b>4,5</b>	<b>27,6</b>	<b>169,0</b>	<b>0</b>

		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	53 / 53	6,4	1,6	27,6	146,9	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	22,1	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>67,1</b>	<b>4,5</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	53,5 / 45	0,6	0,1	3,7	18,5	4,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5 / 5	0	5	0	45,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				<b>22,3</b>	<b>23,2</b>	<b>79,5</b>	<b>597,2</b>	<b>12,5</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>6,7</b>	<b>37,5</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	10 / 10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
				<b>5,0</b>	<b>4,7</b>	<b>14,1</b>	<b>122,6</b>	<b>13,3</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>РЫБНОЕ СУФЛЕ</b>	<b>90</b>	<b>15,6</b>	<b>7,4</b>	<b>6,2</b>	<b>144,2</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		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 ТРЕСКА (ФИЛЕ)	100 / 85	12,9	0,5	0	52,8	0,4
		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
		<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>			<b>6,5</b>	<b>25,6</b>	<b>0</b>
		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	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
<b>2014</b>	<b>37</b>	<b>САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>14,0</b>	<b>3,7</b>
		СВЕКЛА	9,3 / 7	0,1	0	0,5	2,6	0,3
		ЯБЛОКИ	15,3 / 13,5	0,1	0,1	1,2	5,7	0,9
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6,7 / 5	0,1	0	0,3	1,6	0,1
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	15,3 / 12,3	0,2	0	0,5	3,1	2,2
		ЛИМОН	3,3 / 3,3	0	0	0,1	1,0	0,5
				<b>17,1</b>	<b>7,6</b>	<b>22,1</b>	<b>215,8</b>	<b>17,8</b>