

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

24 июня 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								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	150	4,5	5,7	14,4	125,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,7	3,2	13,6	100,5	0,7
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5 / 1,5	0,2	0	0,7	3,4	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
				9,8	13,0	37,9	303,5	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								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ	150	6,6	9,0	10,6	142,0	4
		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	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
		ОГУРЦЫ СОПЕНЫЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,95 / 4,95	0,5	0,1	3	14,0	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30 / 26,7	4,8	4	0	52,8	0,2
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	9,1	9,1	6,0	137,0	0,7
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		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

	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,1	5,0	16,0	110,4	8,2
	КАРТОФЕЛЬ	150 / 90	1,7	0,4	14,2	62,4	7,2
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3 / 8,7	0,1	0	0,6	3,2	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5 / 3,5	0	3,3	0	28,4	0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7 / 1,7	0,1	0	0,3	1,5	0,3
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
	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
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,9	46,1	7,3
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	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
			22,7	26,1	73,6	599,2	22,4
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	23,2
Ужин 1							
	РЫБНОЕ СУФЛЕ С РИСОМ	90	10,1	9,0	10,9	157,7	0,6
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25,7 / 25,7	0,6	0,6	1,2	13,9	0,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9 / 3,9	0	3,7	0	31,6	0
	РЫБА ПИКША	91,8 / 42,2	6,9	0,2	0	27,7	0,1
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт. / 12,9	1,5	1,4	0,1	18,3	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,9 / 3,9	0	3	0,1	23,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,9 / 10,8	0,2	0	0,8	4,0	0,4
	КРУПА РИСОВАЯ	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	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 И ЛИМОНОМ	150	0,1		6,7	27,8	1,1
	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
	ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
	СВЕКЛА	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
			12,5	9,2	31,5	250,9	27,3

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

24 июня 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								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	200	6,9	6,3	24,0	180,7	0,9
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,8	60,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,9	4,4	16,3	128,7	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
				14,2	14,9	55,1	410,6	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								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ	200	9,6	10,1	14,1	176,8	5,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,3 / 1,3	0	1	0	7,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3 / 1,3	0	1,2	0	10,5	0
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,6 / 6,6	0,6	0,1	4	18,7	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45 / 40,05	7,1	6	0	79,3	0,3
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	10,7	10,4	5,6	153,0	0,7
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10 / 10	0,3	0,2	0,5	5,4	0
		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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	76 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0

	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	2,9	2,8	21,6	115,4	11,1
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
	КАРТОФЕЛЬ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3 / 7	0,1	0	0,5	2,6	0,3
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2 / 4,2	0,2	0	0,7	3,9	0,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	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 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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,8	55,2	8,8
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,3 / 47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18 / 13,5	0,2	0	0,8	4,2	0,3
			29,5	26,9	90,9	699,6	28,4
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	29,4
Ужин 1							
	РЫБНОЕ СУФЛЕ С РИСОМ	110	18,7	10,0	14,5	210,1	1
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,5 / 27,5	0,7	0,7	1,3	14,9	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1 / 4,1	0	3,9	0	33,2	0
	РЫБА ПИКША	198,04 / 91,1	14,9	0,5	0	59,9	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт. / 13,8	1,7	1,5	0,1	19,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,1 / 4,1	0	3,2	0,1	24,4	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8 / 11,6	0,2	0	0,9	4,3	0,5
	КРУПА РИСОВАЯ	18 / 18	1,2	0,2	12,1	53,9	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 И ЛИМОНОМ	180	0,1		7,6	31,6	1,3
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	0
	ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	1,0	0,1	5,7	27,2	2,9
	СВЕКЛА	96 / 72	1	0,1	5,7	27,2	2,9
			21,2	10,2	36,9	311,6	34,6