



Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

24 октября 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>7,7</b>	<b>40,6</b>	<b>242,2</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
		КРУПА МАННАЯ	22 / 22	2,2	0,2	14,1	65,2	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	2,3	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>7,7</b>	<b>11,9</b>	<b>63,2</b>	<b>374,9</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>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ НА М/Б</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>7,0</b>	<b>12,8</b>	<b>117,8</b>	<b>14,1</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,3	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ	64 / 48	1	0,2	7,6	30,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,3	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,3	0,6
		СМЕТАНА 15% 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
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>	<b>70</b>	<b>16,5</b>	<b>16,2</b>	<b>3,3</b>	<b>215,4</b>	<b>4,8</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	5,1	0,3
		ГОВЯДИНА БК	100 / 90	15,9	13,5	0	175,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,5	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	15,2	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,3	0,3

	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>130</b>	<b>7,8</b>	<b>5,3</b>	<b>33,9</b>	<b>205,8</b>	<b>0</b>
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	65/65	7,8	2	33,8	180,2	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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>55,3</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25/25	1,8	0,2	11,4	55,3	0
			<b>32,3</b>	<b>29,1</b>	<b>93,8</b>	<b>738,0</b>	<b>19,9</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>1</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189/189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
	<b>ВАФЛИ</b>	<b>24</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>16,9</b>	<b>76,5</b>	<b>0</b>
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	24/24	0,7	0,8	16,9	76,5	0
			<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>25,8</b>	<b>178,6</b>	<b>20,9</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ</b>	<b>110</b>	<b>15,4</b>	<b>14,2</b>	<b>2,7</b>	<b>189,6</b>	<b>0,4</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,7/3,7	0	2,9	0	2,1	0
	РЫБА МИНТАЙ	115,5/61,2	9,2	0,6	0	88,7	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,000 шт. / 40	4,8	4,3	0,2	28,5	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5/5,5	0	5,2	0	2,8	0
	<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	1,1	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>55,3</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25/25	1,8	0,2	11,4	55,3	0
	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,0</b>	<b>5,9</b>	<b>55,5</b>	<b>8,8</b>
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,3/47,4	0,9	0	0	2,0	8,7
	САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	3	2,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	3	0	27,0	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18/14,4	0,2	0	0,9	2,5	0,3
			<b>18,4</b>	<b>17,4</b>	<b>27,6</b>	<b>328,7</b>	<b>30,4</b>

Утверждаю

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

24 октября 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>6,5</b>	<b>30,8</b>	<b>188,4</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
		КРУПА МАННАЯ	20/20	2	0,2	12,8	59,2	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>5,8</b>	<b>10,6</b>	<b>47,6</b>	<b>293,2</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>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ НА М/Б</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>5,3</b>	<b>11,8</b>	<b>97,8</b>	<b>12,5</b>
		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	64,8/48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06/11,25	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
		УКРОП	1,5/1,1	0	0	0,1	0,4	0,4
		СОЛЬ	0,8/0,8	0	0	0	0,0	0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,8/0,8	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2/1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>	<b>60</b>	<b>13,3</b>	<b>12,7</b>	<b>3,7</b>	<b>176,0</b>	<b>4,3</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ГОВЯДИНА БК	80/72	12,7	10,8	0	141,3	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
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2

	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,6</b>	<b>4,6</b>	<b>28,6</b>	<b>174,6</b>	<b>0</b>
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55 / 55	6,6	1,7	28,6	152,5	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>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>26,3</b>	<b>23,1</b>	<b>79,8</b>	<b>610,3</b>	<b>17,7</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>ВАФЛИ</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>10,6</b>	<b>47,8</b>	<b>0</b>
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
			<b>4,6</b>	<b>4,3</b>	<b>18,0</b>	<b>132,9</b>	<b>18,5</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ</b>	<b>90</b>	<b>12,3</b>	<b>11,4</b>	<b>2,1</b>	<b>150,8</b>	<b>0,3</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	РЫБА МИНТАЙ	94,5 / 50,1	7,6	0,5	0	32,5	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,75 шт. / 30	3,6	3,3	0,2	42,4	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5 / 4,5	0	4,2	0	36,5	0
	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</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	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>2,0</b>	<b>4,0</b>	<b>37,0</b>	<b>5,9</b>
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,5 / 31,6	0,6	0	1,4	7,9	5,7
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12 / 9,6	0,1	0	0,6	3,1	0,2
			<b>14,5</b>	<b>13,5</b>	<b>21,8</b>	<b>256,7</b>	<b>24,7</b>