

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

25 апреля 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		
Завтрак								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,5	7,4	29,3	192,6	0,1
		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
		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
				6,2	11,5	46,1	297,4	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								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,3	3,9	15,6	113,2	3,4
		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
		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,0	10,0	3,0	137,0	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ГОВЯДИНА БК	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
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,2	4,0	18,2	119,1	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35 / 35	4,2	1,1	18,2	97,0	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	22,1	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	39,6
		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
			23,3	18,5	69,4	522,8	43,7
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
	ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	10 / 10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
			5,0	4,7	14,1	122,6	44,5
Ужин 1							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	9,2	7,5	1,6	103,8	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 ПИКША	88 / 40,48	6,7	0,2	0	26,6	0,1
	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
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150			6,5	25,6	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	0,2 / 0,2	0	0	0,1	0,5	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 С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	1,0	2,8	3,8	44,1	2,3
	СВЕКЛА	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	15 / 9,75	0,3	0	0,5	3,5	0,4
			11,2	10,4	18,7	205,5	47,3

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

25 апреля 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 СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	5,6	8,8	38,9	246,7	0,2
		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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,2		8,3	33,3	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2 / 2	0,2	0	1	4,6	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
				8,2	13,0	62,0	381,2	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								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	8,0	5,9	22,4	165,0	4,5
		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
		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,6	13,0	2,4	168,6	3,7
		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 Б/К	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
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,6	5,0	28,7	178,1	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55 / 55	6,6	1,7	28,6	152,5	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	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
	<i>ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ</i>	<i>50 / 50</i>	<i>3,1</i>	<i>0,4</i>	<i>19,3</i>	<i>91,8</i>	<i>0</i>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
			32,1	24,6	94,0	703,0	53,2
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
	<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>189 / 189</i>	<i>5,1</i>	<i>4,5</i>	<i>8,9</i>	<i>102,1</i>	<i>1</i>
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
	<i>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>1,9</i>	<i>13,6</i>	<i>75,1</i>	<i>0</i>
			6,5	6,4	22,5	177,2	54,2
Ужин 1							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	13,5	10,7	2,8	153,5	0,7
	<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>40 / 40</i>	<i>1,1</i>	<i>1</i>	<i>1,9</i>	<i>21,6</i>	<i>0,2</i>
	<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>2,8</i>	<i>0</i>	<i>24,3</i>	<i>0</i>
	<i>РЫБА ПИКША</i>	<i>100 / 46</i>	<i>7,5</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>30,2</i>	<i>0,2</i>
	<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>1 шт. / 40</i>	<i>4,8</i>	<i>4,3</i>	<i>0,3</i>	<i>56,5</i>	<i>0</i>
	<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>2,4</i>	<i>0</i>	<i>17,8</i>	<i>0</i>
	<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>10 / 8,4</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,6</i>	<i>3,1</i>	<i>0,3</i>
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1		7,6	30,1	0
	<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>8 / 8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>7,3</i>	<i>28,7</i>	<i>0</i>
	<i>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ</i>	<i>0,6 / 0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,3</i>	<i>1,4</i>	<i>0</i>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	2,8	3,6	42,0	1,9
	<i>СВЕКЛА</i>	<i>48 / 36</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>2,9</i>	<i>13,6</i>	<i>1,4</i>
	<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>2,8</i>	<i>0</i>	<i>24,3</i>	<i>0</i>
	<i>ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ</i>	<i>12 / 10,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>	<i>1,3</i>	<i>0,2</i>
	<i>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ</i>	<i>12 / 7,8</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,8</i>	<i>0,3</i>
			15,8	13,6	23,1	268,3	56,8