

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

25 мая 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	8,6	25,3	203,4	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,9	4,4	16,3	128,7	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		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
		СЫР	15	3,4	6,2		48,5	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	15 / 14,6	3,4	6,2	0	48,5	0
				17,6	23,4	56,4	481,8	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
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				1,0	0,6	20,9	97,2	7,9
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,3	8,0	29,7	202,3	5,2
		КАРТОФЕЛЬ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70	12,0	12,0	6,4	174,6	3,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,63 / 2,63	0	2,4	0	21,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75 / 7,35	0,1	0	0,5	2,7	0,3
		ГОВЯДИНА БК	66,69 / 60,03	10,6	9	0	117,8	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,38	0,6	0,5	0	6,2	0
КРУПА РИСОВАЯ	8 / 8	0,6	0,1	5,4	23,9	0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	3,6	9,2	79,7	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	32 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
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	29,7	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
		25,6	24,2	89,1	655,8	44,0
Полдник						
ВАФЛИ	21	0,6	0,7	14,7	66,9	0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	21 / 21	0,6	0,7	14,7	66,9	0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
		0,6	0,7	29,2	124,2	44,0
Ужин 1						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	200	6,2	6,6	17,4	155,9	0,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	173,3 / 173,3	4,6	4,1	8,1	93,6	0,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	13,3 / 13,2	1,6	0,4	6,8	36,6	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
САХАР ПЕСОК	2,7 / 2,7	0	0	2,5	9,7	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		7,9	32,8	1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1 / 1	0,2	0	0,4	2,3	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
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
		8,3	6,8	36,7	242,0	45,9

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

25 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		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,4	7,4	20,6	166,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	19,8 / 19,8	1,9	0,3	11,7	55,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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
		СЫР	10	2,4	4,2		33,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10,3 / 10	2,4	4,2	0	33,2	0
				13,0	18,9	43,5	374,8	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
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				1,0	0,6	20,9	97,2	7,5
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	6,1	21,1	146,5	4,1
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60	10,3	10,4	5,6	150,5	2,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ГОВЯДИНА БК	57,2 / 51,5	9,1	7,7	0	101,1	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6 / 2,6	0,1	0	0,5	2,4	0,5

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,8	0,5	0,4	0	5,4	0
КРУПА РИСОВАЯ	6,9 / 6,9	0,5	0,1	4,6	20,7	0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	3,6	8,3	75,3	27,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,8	3,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	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
		21,5	20,6	71,1	536,0	41,5
Полдник						
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20 / 20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		0,6	0,7	24,9	106,7	41,5
Ужин 1						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	150	4,7	5,1	14,0	120,6	0,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10 / 10	1,2	0,3	5,2	27,7	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	0,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	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
ЛИМОН	4,9 / 4,9	0	0	0,1	1,5	0,8
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
		6,3	5,2	29,9	191,7	43,0