

Согласовано

Руководитель

ГБОУ СОШ

/Белоусова Т.В.

МЕНЮ

25 августа 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,5	8,0	20,9	177,2
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140/140	3,8	3,4	6,6	75,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5/5	0	3,9	0,1	29,8
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22/22	2,7	0,7	11,5	61,0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,9	3,5	13,1	102,0
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140/140	3,8	3,4	6,6	75,6
		КАКАО-Порошок	0,5/0,5	0,1	0,1	0,1	1,3
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6
		БАТОН ПРОСТОЙ	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5/5	0	3,9	0,1	29,8
		СЫР	8	1,9	3,4		26,6
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,25/8	1,9	3,4	0	26,6
				13,9	19,0	43,9	383,2
II Завтрак							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100/100	0,5	0,1	9,2	41,4
				0,5	0,1	9,2	41,4
Обед							
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	7,3	9,3	13,2	156,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30/24	0,4	0	1	6,0
		КАРТОФЕЛЬ	81/48,6	1	0,2	7,6	33,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15/11,25	0,1	0	0,7	3,5
		СВЕКЛА	40/30	0,5	0	2,4	11,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5/1,5	0,1	0	0,3	1,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3/2,3	0	2,2	0	18,6
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0,2	1,3	0,3	13,0
		СОЛЬ	1/1	0	0	0	0,0
		ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30/26,7	4,8	4	0	52,8
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1/0,8	0	0	0,1	0,4
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	9,1	9,1	6,0	137,0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1
		ТУШЕНКА	44,49/39,6	7	6	0	78,4

		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150				
		ШИПОВНИК СУХОЙ	0/0	0	0	0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40/40	2,5	0,4	15,5	73,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15/15	1	0,1	6,8	32,0
		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,0	4,0	35,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45/37,8	0,5	0,1	3,1	15,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2
		САХАР ПЕСОК	1/1	0	0	0,9	3,6
				24,6	25,2	71,1	586,4

Полдник

		МОЛОКО	150			10,8	43,0
		МОЛОКО	15/15	0	0	10,8	43,0
						10,8	43,0

Ужин 1

		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	75	13,0	8,1	9,7	158,4
		ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	70/70	12,2	5,9	1,9	106,5
		СОЛЬ	0,7/0,7	0	0	0	0,0
		КРУПА МАННАЯ	5/5	0,5	0,1	3,2	14,9
		САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт./2	0,3	0,2	0	2,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	0/0	0	0	0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5/0,5	0,1	0	0,2	1,1
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15/15	1	0,1	6,8	32,0
				14,1	8,2	23,1	216,6

Согласовано

Руководитель

ГБОУ СОШ

/Белюсова Т.В.

МЕНЮ

25 августа 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,8	9,1	25,2	210,7
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25 / 25	3	0,8	13	69,3
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5
		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8
		СЫР	12	2,8	4,9		38,5
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5
				17,9	22,7	55,9	477,8
II Завтрак							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	108	0,5	0,1	9,9	44,7
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	108 / 108	0,5	0,1	9,9	44,7
				0,5	0,1	9,9	44,7
Обед							
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	9,5	12,4	15,0	197,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8
		СВЕКЛА	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40 / 35,6	6,4	5,4	0	70,5
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2 / 1,6	0,1	0	0,1	0,7
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70	10,7	10,4	5,6	153,0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1
		ТУШЕНКА	56,63 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8

	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150				
	ШИПОВНИК СУХОЙ	0 / 0	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7
			29,7	28,9	79,8	671,2

Полдник

	МОЛОКО	180			14,5	57,3
	МОЛОКО	20 / 20	0	0	14,5	57,3
					14,5	57,3

Ужин 1

	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	75	13,0	8,1	9,7	158,4
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5
	СОЛЬ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0
	КРУПА МАННАЯ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	14,9
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7
			14,5	8,2	26,4	231,2