

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

25 ноября 2022 г.

Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,5	9,0	23,7	202,4	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 ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		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
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	10,2	48,4	4,6
		ЯБЛОКИ	130 / 114,4	0,5	0,5	10,2	48,4	7,3
				15,4	18,1	65,5	482,5	6,4
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	7,2
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	7,5	11,7	12,7	175,1	5,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 56	1	0,2	8,8	38,8	4,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8 / 4,03	0,1	0	0,3	1,5	0,2
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,4 / 11,79	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		БРЮЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35 / 31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,9	16,7	24,2	305,8	13,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ	205,71 / 144	2,8	0,6	22,7	99,8	11,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		БРЮЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100 / 89	15,8	13,4	0	176,2	0,7
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОМПОТ 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
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	53,6	9,2
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	61,6 / 49,28	0,9	0	2,1	12,4	8,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,8 / 6,24	0,1	0	0,4	2,2	0,3
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
		32,7	32,2	85,2	736,4	79,1
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
		5,1	4,5	8,9	102,1	80,1
Ужин 1						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	10,6	9,1	2,4	124,7	0,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8 / 8	0,2	0,2	0,4	4,3	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
РЫБА МИНТАЙ	96 / 50,88	7,7	0,5	0	32,9	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,4	2,0	5,8	45,3	3,7
КАРТОФЕЛЬ	34,2 / 23,94	0,5	0,1	3,7	16,6	1,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11,75 / 9,4	0,1	0	0,5	3,0	0,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	23,4 / 20,59	0,2	0	0,4	2,4	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	14,4 / 9,36	0,5	0	0,7	4,6	0,9
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
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,3	1,4	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		13,9	11,3	19,9	224,7	83,9

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

25 ноября 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 ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,9	7,8	19,3	166,2	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 ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	10,2	48,4	4,6
		ЯБЛОКИ	130 / 114,4	0,5	0,5	10,2	48,4	7,3
				11,6	15,6	52,4	389,6	6,0
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	6,8
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	5,7	8,4	10,9	133,0	4,5
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ	66 / 46,2	0,9	0,2	7,3	32,0	3,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	8,3 / 6,64	0,1	0	0,5	2,1	0,1
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,3 / 3,3	0,3	0	2	9,4	0
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,36 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25 / 22,25	4	3,4	0	44,1	0,2
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,7	14,6	18,1	256,3	10,1
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	154,3 / 108	2,1	0,4	17	74,9	8,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8 / 3,8	0,2	0	0,6	3,5	0,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КОМПОТ 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	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	40	0,7	2,0	3,7	35,3	5,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	39,5 / 31,6	0,6	0	1,4	7,9	5,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,4	0,2
САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
		27,3	25,6	67,6	588,8	63,3
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
		4,2	3,8	7,4	85,1	64,1
Ужин 1						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	9,2	6,6	1,7	96,8	0,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	6 / 6	0,2	0,2	0,3	3,2	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
РЫБА МИНТАЙ	88 / 46,64	7	0,4	0	30,2	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3/8 шт. / 15	1,8	1,6	0,1	21,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	5,0	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 БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	15					0
КОНФЕТА	15 / 15	0	0	0	0,0	0
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,9	1,3	4,1	29,7	2,4
КАРТОФЕЛЬ	22 / 15,4	0,3	0,1	2,5	10,7	1,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15 / 13,2	0,1	0	0,2	1,5	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7 / 5,5	0,1	0	0,5	2,1	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3 / 1,3	0	1,2	0	10,5	0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	9,24 / 6,01	0,3	0	0,5	3,0	0,6
		11,6	8,0	15,1	170,3	66,6