

Согласовано

Руководитель СПДС  
ГБОУ СОШ № 14  
/Белюсова Т.В./

**МЕНЮ**

26 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>8,1</b>	<b>26,3</b>	<b>205,1</b>	<b>0,9</b>
		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	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>16,2</b>	<b>136,3</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	4 / 4	1	0,6	0,4	10,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>4,1</b>		<b>32,2</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
				<b>17,7</b>	<b>21,4</b>	<b>57,3</b>	<b>474,8</b>	<b>1,8</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>ЯБЛОКИ</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,2</b>	<b>53,3</b>	<b>5</b>
		ЯБЛОКИ	143,2 / 126	0,5	0,5	11,2	53,3	8,1
				<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>20,4</b>	<b>94,7</b>	<b>7,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>7,3</b>	<b>21,7</b>	<b>156,3</b>	<b>5,8</b>
		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
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ	108 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>14,0</b>	<b>14,9</b>	<b>5,7</b>	<b>203,5</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10 / 10	0,3	0,2	0,5	5,4	0
		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
		КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	93,6 / 70,2	12,2	12,1	0	150,4	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>160</b>	<b>3,7</b>	<b>4,8</b>	<b>21,4</b>	<b>134,0</b>	<b>9,9</b>
		КАРТОФЕЛЬ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	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>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 РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>6,1</b>	<b>4,4</b>	<b>76,0</b>	<b>5,4</b>
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	64,3 / 54	0,8	0,1	4,4	22,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6 / 6	0	6	0	53,9	0
		<b>26,7</b>	<b>33,6</b>	<b>94,7</b>	<b>758,4</b>	<b>29,5</b>

### Полдник

<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>6,1</b>	<b>4,0</b>	<b>37,9</b>	<b>205,7</b>	<b>0,2</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	1,7 / 1,7	0,2	0	0	1,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>6,1</b>	<b>4,0</b>	<b>52,4</b>	<b>263,0</b>	<b>29,7</b>

### Ужин 1

<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>4,1</b>	<b>13,1</b>	<b>102,8</b>	<b>0,5</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100 / 100	2,7	2,4	4,7	54,0	0,5
КРУПА РИСОВАЯ	10 / 9,9	0,7	0,1	6,6	29,7	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>8,0</b>	<b>32,6</b>	<b>0,8</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9 / 145,9	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
<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>5,0</b>	<b>4,2</b>	<b>30,2</b>	<b>178,1</b>	<b>31,0</b>

Согласовано

Руководитель СПДС  
ГБОУ СОШ № 14  
/Белюсова Т.В./

**МЕНЮ**

26 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,7</b>	<b>7,5</b>	<b>22,8</b>	<b>177,8</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,1</b>	<b>131,9</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	15 / 15	0	0	13,7	53,9	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	3 / 3	0,7	0,5	0,3	7,8	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>СЫР</b>	<b>7</b>	<b>1,6</b>	<b>3,0</b>		<b>23,2</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
				<b>13,1</b>	<b>18,3</b>	<b>52,8</b>	<b>410,3</b>	<b>1,3</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>ЯБЛОКИ</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,2</b>	<b>53,3</b>	<b>5</b>
		ЯБЛОКИ	143,2 / 126	0,5	0,5	11,2	53,3	8,1
				<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>20,4</b>	<b>94,7</b>	<b>7,1</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>3,2</b>	<b>13,5</b>	<b>87,9</b>	<b>3,4</b>
		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
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>13,1</b>	<b>14,2</b>	<b>6,1</b>	<b>195,4</b>	<b>0,9</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	85,2 / 63,9	11	11,1	0	136,9	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,1</b>	<b>4,1</b>	<b>18,3</b>	<b>114,5</b>	<b>8,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ	173,33 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	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>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>50,8</b>	<b>3,6</b>
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42,9 / 36	0,5	0,1	3	14,8	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	4	0	36,0	0
		<b>22,9</b>	<b>26,1</b>	<b>76,6</b>	<b>610,5</b>	<b>23,5</b>

### Полдник

<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
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
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>50</b>	<b>5,2</b>	<b>2,2</b>	<b>31,0</b>	<b>161,7</b>	<b>0,1</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,4	0,3	0,3	0	3,4	0
СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	1,7 / 1,7	0,2	0	0	1,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>5,2</b>	<b>2,2</b>	<b>41,8</b>	<b>204,7</b>	<b>23,6</b>

### Ужин 1

<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,1</b>	<b>14,5</b>	<b>113,0</b>	<b>0,7</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
КРУПА РИСОВАЯ	10 / 9,9	0,7	0,1	6,6	29,7	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,4</b>	<b>0,8</b>
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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>21,3</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		<b>5,2</b>	<b>4,2</b>	<b>25,9</b>	<b>162,7</b>	<b>25,1</b>