

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

26 августа 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7,2 | 8,9 | 26,3 | 211,1 | 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 |
| | | ПШЕНО | 22 / 22 | 2,4 | 0,6 | 14,1 | 69,7 | 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 |
| | | ЯБЛОКО | 140 | 0,5 | 0,5 | 11,0 | 52,1 | 4,9 |
| | | ЯБЛОКИ | 140 / 123,2 | 0,5 | 0,5 | 11 | 52,1 | 7,9 |
| | | | | 15,0 | 18,0 | 68,4 | 493,1 | 6,7 |
| 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 | 7,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 7,1 | 2,8 | 20,6 | 130,8 | 4,4 |
| | | ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 26,67 / 26,53 | 5,8 | 0,4 | 11,6 | 71,4 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,33 / 1,33 | 0 | 1,2 | 0 | 10,8 | 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 | 14,23 / 10,67 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,3 | 0,2 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 1,33 / 1,33 | 0 | 1 | 0 | 7,9 | 0 |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТ.СОУСОМ | 155 | 5,5 | 4,6 | 33,8 | 189,6 | 0 |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ | 52,5 / 52,5 | 5,5 | 0,7 | 33,7 | 159,8 | 0 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ, СМЕТАНА | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | | 0,0 | 0 |
| | | СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ | 70 | 13,7 | 11,9 | 8,3 | 189,7 | 1 |
| | | БАТОН ПРОСТОЙ | 11,7 / 11,7 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,0 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 23,3 / 23,3 | 0,6 | 0,5 | 1,1 | 12,6 | 0,1 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,2 / 1,2 | 0 | 1,1 | 0 | 9,7 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,7 / 9,8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 | 0,4 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 70,67 / 62,9 | 11,2 | 9,5 | 0 | 124,6 | 0,5 |

| | | | | | | |
|---|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,15 шт. / 5,8 | 0,7 | 0,7 | 0 | 8,2 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 2 / 2 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,0 | 0 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 7,3 | 28,7 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 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 | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 30 / 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0 |
| | | 31,6 | 19,9 | 103,0 | 694,5 | 12,9 |
| Полдник | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР. | 180 | | | 14,5 | 57,3 | 0 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 20 / 20 | 0 | 0 | 14,5 | 57,3 | 0 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,8 | 3,8 | 26,5 | 155,5 | 0,1 |
| САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 20 / 20 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,8 | 0,1 |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 1,5 / 1,5 | 0 | 1,1 | 0 | 8,9 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 / 1,5 | 0 | 1,4 | 0 | 12,2 | 0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. / 2,5 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,5 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 36 / 36 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 108,2 | 0 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 / 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,1 | 0 |
| | | 4,8 | 3,8 | 41,0 | 212,8 | 13,0 |
| Ужин 1 | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ | 200 | 4,8 | 6,0 | 12,1 | 123,5 | 0,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 180 / 180 | 4,8 | 4,4 | 8,5 | 97,2 | 0,9 |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| РИС | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 7,7 | 31,0 | 0 |
| 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 |
| 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 |
| | | 6,4 | 6,1 | 28,9 | 197,2 | 13,9 |

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

МЕНЮ

26 августа 2022 г.

Ясли 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,5 | 7,6 | 20,5 | 167,9 | 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 |
| | | ПШЕНО | 18 / 18 | 2 | 0,5 | 11,6 | 57,1 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,9 | 3,4 | 13,5 | 103,0 | 0,7 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 140 / 140 | 3,8 | 3,4 | 6,6 | 75,6 | 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 |
| | | ЯБЛОКО | 140 | 0,5 | 0,5 | 11,0 | 52,1 | 4,9 |
| | | ЯБЛОКИ | 140 / 123,2 | 0,5 | 0,5 | 11 | 52,1 | 7,9 |
| | | | | 11,5 | 15,6 | 54,9 | 400,4 | 6,3 |
| 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 | 7,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 7,1 | 2,8 | 20,6 | 130,8 | 4,4 |
| | | ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 26,67 / 26,53 | 5,8 | 0,4 | 11,6 | 71,4 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,33 / 1,33 | 0 | 1,2 | 0 | 10,8 | 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 | 14,23 / 10,67 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,3 | 0,2 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ | 1,33 / 1,33 | 0 | 1 | 0 | 7,9 | 0 |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТ.СОУСОМ | 150 | 5,3 | 4,6 | 32,9 | 185,0 | 0 |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 51 / 51 | 5,3 | 0,7 | 32,8 | 155,2 | 0 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ, СМЕТАНА | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | | | 0 |
| | | СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ | 60 | 11,9 | 10,3 | 7,3 | 163,2 | 0,8 |
| | | БАТОН ПРОСТОЙ | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 21,4 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 20 / 20 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,8 | 0,1 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1 / 1 | 0 | 0,9 | 0 | 8,1 | 0 |

| | | | | | | |
|---|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 60,56 / 53,9 | 9,6 | 8,2 | 0 | 106,7 | 0,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,125 шт. / 5 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,1 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 2 / 2 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,0 | 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 |
| | | 28,2 | 18,2 | 85,4 | 595,1 | 12,3 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,8 | 3,8 | 26,5 | 155,5 | 0,1 |
| САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 20 / 20 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,8 | 0,1 |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 1,5 / 1,5 | 0 | 1,1 | 0 | 8,9 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 / 1,5 | 0 | 1,4 | 0 | 12,2 | 0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. / 2,5 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,5 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 36 / 36 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 108,2 | 0 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 / 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,1 | 0 |
| | | 4,8 | 3,8 | 37,3 | 198,5 | 12,4 |
| Ужин 1 | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ | 150 | 3,3 | 4,6 | 8,6 | 90,2 | 0,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 125 / 125 | 3,3 | 3 | 5,9 | 67,5 | 0,6 |
| 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 |
| РИС | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,2 | | 6,7 | 26,9 | 0 |
| 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 |
| 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 |
| | | 4,9 | 4,7 | 24,4 | 159,8 | 13,0 |