

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 октября 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		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,4	7,4	20,6	166,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,0	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 62,5 % 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
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,1	3,6	14,0	108,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		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	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 62,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	8	1,9	3,4	26,6	0	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ	8,3 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13
		ЯБЛОКИ	147 / 130	0,5	0,5	12,7	61,1	20,8
				13,5	19,0	57,2	440,1	14,5
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	15,3
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	9,0	10,1	21,3	200,7	4,3
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,8
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 8,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 81,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	30 / 26,7	4,8	4	0	52,8	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	8,7	9,3	4,9	131,8	1
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	51 / 4 / 45,6	8,1	6,9	0	90,3	0,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2/6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4/2,4	0	2,3	0	19,4	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,0	3,7	11,4	84,0	5,5
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	1/1	0	0,6	0	5,9	0
СВЕКЛА	160/128	1,8	0,1	10,3	48,4	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ЧЕСНОК	2/1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9/9	0,2	0	4,7	20,7	0
САХАР ПЕСОК	1/7	0	0	6,4	25,1	0
		23,8	23,6	73,3	578,4	26,1
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	15/15	1	1,4	10,2	56,3	0
КЕФИР	130	3,8	3,3	5,2	68,9	0,9
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	130/130	3,8	3,3	5,2	68,9	0,9
		4,8	4,7	15,4	125,2	27,0
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,2	7,9	2,7	101,3	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1шт./40	4,8	4,3	0,3	56,5	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 С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5/0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
ЛИМОН	5/5	0	0	0,2	1,5	0,8
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	4,0	37,0	5,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,5/31,6	0,6	0	1,4	7,9	5,7
САХАР ПЕСОК	2/2	0	0	2	8,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	2	0	18,0	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12/9,6	0,1	0	0,6	3,1	0,2
		8,4	10,0	22,6	208,7	34,0

ГБОУ СОШ № 14



МЕНЮ

26 октября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,3	24,9	199,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	4/4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	173,3/173,3	4,6	4,1	8,1	93,6	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2/1,2	0,1	0	0,5	2,6	0
		МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	155/150	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	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	12	2,8	4,9		38,5	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТИ	12/12,6	2,8	4,9	0	38,5	0
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13
		ЯБЛОКИ	147,7/130	0,5	0,5	12,7	61,1	29,8
				17,3	22,3	68,7	529,3	14,8
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
				0,5	0,1	9,2	41,4	15,6
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	11,9	13,3	30,5	275,8	5,7
		КАРТОФЕЛЬ	80/60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,6
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75/17,5	0,2	0	0,9	4,6	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8/4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	7,7/3,7	0	2,1	0	16,0	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	0,6	0,9	0	9,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	11/11	0,3	1,8	0,4	15,9	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42/35,6	6,4	5,4	0	70,5	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	11,6	12,3	6,5	176,0	1,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	68,31/60,8	10,8	9,2	0	120,4	0,9
		ВОДА ГИТЬЕВАЯ	11,2/11,2	0	0	0	0,0	0
		КРУПА РИСОВАЯ	8,2/8	0	0,1	5,4	23,9	0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6/9	0,1	0	0,6	3,0	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2/3,2	0	3	0	25,9	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,0
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	150	2,7	4,2	15,2	104,7	7,5
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,31/2,31	0	1,8	0	13,8	0
СВЕКЛА	219/231 175,33	2,5	0,2	14	66,3	7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,54/9,69	0,1	0	0,7	3,6	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,31/2,31	0	2,2	0	18,7	0
ЧЕСНОК	2/1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
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	24	1,7	0,1	10,9	51,1	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	24/24	1,7	0,1	10,9	51,1	0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11/11	0,3	0	5,6	25,4	0
САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
		31,3	30,3	95,5	753,5	30,2
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20/20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	1,1
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150/150	4,4	3,8	6	79,5	1,1
		5,8	5,7	19,6	154,6	31,3
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	10,1	2,8	129,6	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт./1,60	7,2	6,5	0,4	84,8	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 С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6/0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ЛИМОН	7/7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,9	55,5	8,8
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50,3/47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	3	12,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	3	0	27,0	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18/14,4	0,2	0	0,9	4,5	6,3
		11,3	13,2	25,6	260,1	41,5