

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

МЕНЮ

27 сентября 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		
Завтрак								
		КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,7	26,7	209,1	0,9
		КРУПА РИСОВАЯ	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	10,3 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	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
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		СОЛЬ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,2	124,5	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	7,2 / 7,2	0	0	6,6	25,8	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
		СЫР	10	2,3	4,1		32,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				16,8	22,0	68,4	522,8	7,1
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	7,9
Обед								
		СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	11,3	14,1	21,7	244,4	6,2
		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	18,75 / 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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50 / 44,5	7,9	6,8	0	88,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ	86,4 / 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
		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,1	12,9	5,2	184,6	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80 / 71,2	12,6	10,8	0	140,9	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	4,8	23,2	142,2	10,9
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
КАРТОФЕЛЬ	176/132	2,5	0,5	20,7	91,4	10,6
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	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	6,1	2,6	69,1	12
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	44,2/42	0,5	0,1	1,6	10,1	10,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3/12	0,2	0	1	4,9	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6/6	0	6	0	53,9	0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6/0,5	0	0	0	0,2	0,3
		34,9	38,6	93,2	831,6	81,9
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			9,7	38,7	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	13,5/13,5	0	0	9,7	38,7	0
ВАФЛИ	26	0,7	0,8	18,3	82,8	0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	26/26	0,7	0,8	18,3	82,8	0
		0,7	0,8	28,0	121,5	81,9
Ужин 1						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	120	23,0	17,1	30,4	354,4	0,3
САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,8	18,0	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4/4	0	3,8	0	32,4	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт./4	0,5	0,5	0	5,7	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20/20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	110/110	19,1	9,3	3	167,3	0,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20/20	1,3	1,6	10,1	59,0	0,1
ВАНИЛИН	1/1	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		8,0	32,6	0,8
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
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
		24,6	17,2	47,5	429,7	83,0

Согласовано

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



МЕНЮ

27 сентября 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 "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,4	22,1	172,2	0,7
		КРУПА РИСОВАЯ	12/12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	8/8	0,9	0,2	5,1	25,4	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
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		СОЛЬ	0,4/0,4	0	0	0	0,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5/0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	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
		СЫР	6	1,4	2,5		19,9	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	6,2/6	1,4	2,5	0	19,9	0
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		ЯБЛОКИ	150/132	0,5	0,5	11,7	55,8	6,4
				12,3	17,8	56,3	421,9	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 С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	8,5	10,4	13,7	173,5	3,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	10/10	1	0,1	6,5	30,4	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40/35,6	6,4	5,4	0	70,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ	48/36	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
		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	12,5	11,2	2,3	153,3	0,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1/1,1	0	1	0	8,9	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70/62,3	11,1	9,4	0	123,4	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	3,8/3,8	0,3	0	1,7	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5/6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,5	1	0,8	0,1	10,6	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,5	4,0	19,4	119,7	8,9
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
КАРТОФЕЛЬ	144 / 108	2,1	0,4	17	74,9	8,6
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,7	49,9	36
ШИПОВНИК СУХОЙ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,4	4,1	1,8	46,1	8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29,5 / 28	0,3	0,1	1,1	6,7	7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5 / 8	0,1	0	0,7	3,3	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	4	0	36,0	0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0,2
		28,7	30,3	70,2	647,9	64,8
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
ВАФЛИ	15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
		0,4	0,5	21,4	90,8	64,8
Ужин 1						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	70	16,8	11,7	21,6	248,2	0,2
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15 / 15	1,5	0,2	9,6	45,1	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	82 / 82	14,3	7	2,3	124,7	0,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10 / 10	0,7	0,8	5,1	29,5	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	0,8
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		18,0	11,8	35,2	308,6	65,8