

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

28 апреля 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 МОЛОЧНАЯ	150	6,2	7,8	20,4	171,8	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	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,9	3,5	13,1	102,0	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
		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
				11,7	15,4	43,4	351,2	1,4
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	2,2
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ	150	2,4	4,9	11,8	95,8	10,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА	42,67 / 32	0,5	0	2,5	12,1	1,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		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
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60/20	12,6	11,3	9,0	180,4	2,7
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		ГОВЯДИНА Б/К	57,2 / 51,5	9,1	7,7	0	101,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,5	1	0,8	0,1	10,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	6,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,4	24,0	135,9	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,4 / 37,4	3,9	0,5	24	113,8	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	22,1	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	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
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,1	38,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129 / 129	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
			22,5	20,2	76,2	555,7	17,0
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
	ЙОГУРТ	150	4,6	3,6	13,4	100,6	0,4
	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150 / 150	4,6	3,6	13,4	100,6	0,4
			6,0	5,5	27,0	175,7	17,4
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	110/20	17,9	12,4	18,7	249,4	1,3
	САХАР ПЕСОК	6 / 6	0	0	5,5	21,5	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт. / 8,7	1	0,9	0,1	12,3	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	82 / 82	14,3	7	2,3	124,7	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	50 / 37,5	0,5	0	2,4	11,8	0,8
	КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	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
			19,1	12,5	32,3	309,8	19,5

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

28 апреля 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,7	9,1	24,7	207,9	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	24 / 24	2,9	0,8	12,5	66,5	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	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	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
				15,0	17,8	55,4	436,5	1,8
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	2,6
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ	200	3,3	7,1	16,0	133,6	14,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	53,3 / 42,7	0,8	0	1,8	10,8	7,7
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		СВЕКЛА	56,9 / 42,7	0,6	0	3,5	16,1	1,7
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	16,1	14,6	9,5	225,8	3,5
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ГОВЯДИНА БК	76,22 / 68,6	12,2	10,3	0	134,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0

	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	3,9	28,5	160,1	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	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	15	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,1	42,1	1,3
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЯБЛОКИ	36 / 31,7	0,1	0,1	2,8	13,4	2
			28,1	26,2	88,0	674,7	22,0
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
	ЙОГУРТ	160	4,8	3,8	14,3	107,3	0,4
	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	160 / 160	4,8	3,8	14,3	107,3	0,4
			6,2	5,7	27,9	182,4	22,4
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/30	24,4	17,6	23,3	338,2	1,4
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	115 / 115	20	9,8	3,2	175,0	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	60 / 45	0,6	0	2,8	14,2	0,9
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1		7,8	31,6	0,8
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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
			25,9	17,7	40,2	412,5	24,6