

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

30 июня 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 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								
		РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	6,4	15,8	121,4	6,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	108 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		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
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6 / 5,9	0,5	0,1	3,5	16,7	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5 / 5	0,1	0,8	0,2	7,2	0
		СОЛЬ	1 / 1	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
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	13,1	3,3	26,3	179,3	0

		0 / 0	0	0	0	0,0	0
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	60 / 60	13,1	0,9	26,3	161,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	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	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
			34,8	22,4	95,5	702,9	58,7
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
	ДРОЖИЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
			4,8	3,8	41,0	212,8	58,8
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	200	7,2	6,7	22,5	178,9	0,9
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
	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
	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
			8,8	6,8	39,3	252,6	59,7

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

30 июня 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 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								
		РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	5,5	12,0	99,3	4,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		КАРТОФЕЛЬ	81 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15,07 / 11,3	0,1	0	0,7	3,6	0,2
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18,8 / 16,5	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,5 / 4,4	0,4	0	2,6	12,5	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ	0,8 / 0,8	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
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	12,1	2,4	24,1	160,0	0

		0/0	0	0	0	0,0	0
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	55/55	12,1	0,8	24,1	148,1	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
	ШИПОВНИК СУХОЙ	9/9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
	САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	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	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
			30,1	18,8	78,3	586,7	48,5
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	48,6
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	150	4,4	4,9	13,8	117,7	0,6
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125/125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10/9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0
	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
	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
			6,0	5,0	29,6	187,3	49,7