

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

30 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ" ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ	200/5	5,8	7,9	24,4	186,5	0,5
		САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100/100	2,7	2,4	4,7	54,0	0,5
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	27/26,73	3,1	1,6	15	84,7	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
				11,0	15,3	46,9	360,5	1,2
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
		НЕКТАРИН	65					0
		НЕКТАРИН	0/0	0	0	0	0,0	0
				0,5	0,1	9,2	41,4	2,0
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	7,6	9,7	13,7	164,7	3,6
		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	15/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10/10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ	60/36	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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35/31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	13,6	12,8	7,3	190,4	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10/10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20/20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	71,8/63,9	11,3	9,7	0	126,5	0,5
		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
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,2	18,4	116,3	8,5

КАРТОФЕЛЬ	173,33 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	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	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 ОГУРЦОВ	40	0,5	2,0	1,7	27,6	11,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,11 / 28	0,2	0	0,7	3,9	2,8
УКРОП	10,81 / 8	0,2	0	0,5	3,2	8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		28,7	29,3	73,7	652,5	62,1
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	5,2	2,2	31,0	161,7	0,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,4	0,3	0,3	0	3,4	0
СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	1,7 / 1,7	0,2	0	0	1,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		5,2	2,2	41,8	204,7	62,2
Ужин 1						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	120/10	16,3	12,5	14,6	228,6	0,5
КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
САХАР ПЕСОК	6 / 6	0	0	5,5	21,5	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
ПОВИДЛО	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0 / 0	0	0	0	0,0	0
ВАНИЛИН	0 / 0	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ	0 / 0	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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 МОРКОВИ	40	0,4	1,9	2,6	28,6	0,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	40,27 / 30,2	0,4	0	1,9	9,5	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
САХАР ПЕСОК	0,8 / 0,8	0	0	0,7	2,9	0
		17,8	14,5	30,6	315,4	63,3

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

30 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ" ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ	200/5	5,8	7,9	24,4	186,5	0,5
		САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100/100	2,7	2,4	4,7	54,0	0,5
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	27/26,73	3,1	1,6	15	84,7	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
				13,1	16,6	55,1	415,1	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
		НЕКТАРИН	0/0	0	0	0	0,0	0
				0,5	0,1	9,2	41,4	2,2
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	11,3	12,5	21,7	232,5	6,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	1/1	0	0,8	0	5,9	0
		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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	15/15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ	108/64,8	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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50/44,5	7,9	6,8	0	88,1	0,4
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	14,4	13,4	7,0	198,1	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10/10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10/10	0,3	0,2	0,5	5,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	78,88/70,2	12,4	10,6	0	139,0	0,6
		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
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	4,6	20,9	128,6	9,8
		КАРТОФЕЛЬ	200/120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40/40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	4/4	0	3,1	0,1	23,8	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	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	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
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,7	2,1	2,5	31,8	16,5
	ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	45,16 / 42	0,3	0	1,1	5,9	4,2
	УКРОП	16,22 / 12	0,3	0,1	0,8	4,8	12
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
			35,0	33,4	94,1	789,6	79,6
Полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,1	4,0	37,9	205,7	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
	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
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	ДРОЖЖИ	1,7 / 1,7	0,2	0	0	1,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
			6,1	4,0	52,4	263,0	79,8
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	130/20	18,5	14,8	18,7	272,3	0,5
	КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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	86 / 86	14,9	7,2	2,4	130,8	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	ПОВИДЛО	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0 / 0	0	0	0	0,0	0
	ВАНИЛИН	0 / 0	0	0	0	0,0	0
	ДРОЖЖИ	0 / 0	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,8	3,9	42,8	0,9
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	60,37 / 45,28	0,6	0	2,8	14,2	0,9
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	САХАР ПЕСОК	1,2 / 1,2	0	0	1,1	4,3	0
			20,6	17,7	39,3	387,9	81,2