

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

30 ноября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	8,6	25,3	203,4	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 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
		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
				14,2	17,2	56,4	433,3	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								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,6	7,3	29,6	193,6	5,4
		КАРТОФЕЛЬ	85,71/60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2,7/2,7	0	2,1	0	16,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144/144	0	0	0	0,0	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.)	0,02 шт. / 0,6	0,1	0,1	0	0,8	0
		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
		УКРОП	1/0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	16,4	14,1	9,7	221,8	1,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2/1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18/15,12	0,2	0	1,1	5,6	0,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90/80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		КРУПА РИСОВАЯ	7/7	0,5	0,1	4,7	21,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5/5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	4/4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,7	9,9	84,2	31,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	28,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	30 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
		30,0	25,7	95,3	709,4	41,0
Полдник						
РЯЖЕНКА	160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	160 / 160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,5
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,8	2,4	16,9	93,9	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	25 / 25	1,8	2,4	16,9	93,9	0
		6,2	6,2	23,0	171,7	41,2
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	10,6	2,8	134,4	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,8 / 3,8	0	2,9	0	22,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	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
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
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,5	2,9	3,5	45,0	2,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	75 / 48,75	1,4	0,1	2,9	17,6	2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		11,6	13,6	23,0	252,2	43,8

Утверждаю

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

МЕНЮ
 30 ноября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,2	22,3	171,1	0,6
		САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125/125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% 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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	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
		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
				10,4	14,5	45,2	346,1	1,3
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	2,1
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,5	5,4	21,1	137,8	4,3
		КАРТОФЕЛЬ	68,57/48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1/6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108/108	0	0	0	0,0	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.)	0,01 шт. / 0,5	0,1	0,1	0	0,7	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
		УКРОП	1/0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	14,3	12,5	7,1	189,1	1,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1/1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13/10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80/77,2	12,6	10,8	0	140,9	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		КРУПА РИСОВАЯ	5/5	0,4	0,1	3,4	15,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4/4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,0	3,6	8,8	77,6	28

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
УКРОП	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,5
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129 / 129	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		24,9	22,0	72,7	566,4	35,8
Полдник						
РЯЖЕНКА	130	3,6	3,1	5,0	63,2	0,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,6	3,1	5	63,2	0,4
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	10 / 10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
		4,4	4,0	11,7	100,7	36,0
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.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	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
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,2	2,0	2,8	32,7	1,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	60 / 39	1,1	0,1	2,3	14,0	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		9,0	10,0	21,3	203,6	38,2