

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

31 августа 2022 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|----------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,7 | 8,3 | 24,9 | 199,8 | 0,9 |
| | | САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 173,3 / 173,3 | 4,6 | 4,1 | 8,1 | 93,6 | 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 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 1,2 / 1,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 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 |
| | | СЫР | 12 | 2,8 | 4,9 | | 38,5 | 0 |
| | | СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ. | 12 / 11,6 | 2,8 | 4,9 | 0 | 38,5 | 0 |
| | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 13 |
| | | ЯБЛОКИ | 147,7 / 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 20,8 |
| | | | | 17,3 | 22,3 | 68,7 | 529,3 | 14,8 |
| 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 | 15,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | 200 | 11,9 | 13,3 | 30,5 | 275,8 | 5,7 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 100 / 60 | 1,1 | 0,2 | 9,5 | 41,6 | 4,8 |
| | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 20 / 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 | 0,3 |
| | | 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 |
| | | 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.) | 1/6 шт. / 6,68 | 0,8 | 0,6 | 0 | 9,5 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 / 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 15,8 | 0 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 40 / 35,6 | 6,4 | 5,4 | 0 | 70,5 | 0,3 |
| | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 70 | 11,6 | 12,3 | 6,5 | 176,0 | 1,4 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 68,31 / 60,8 | 10,8 | 9,2 | 0 | 120,4 | 0,5 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 11,2 / 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | КРУПА РИСОВАЯ | 8,2 / 8 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 23,9 | 0 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 / 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 | 0,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,2 / 3,2 | 0 | 3 | 0 | 25,9 | 0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 | 0,6 |
| СВЕКЛА ТУШЕНАЯ | 150 | 2,7 | 4,2 | 15,2 | 104,7 | 7,5 |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 2,31 / 2,31 | 0 | 1,8 | 0 | 13,8 | 0 |
| СВЕКЛА | 233,84 / 175,38 | 2,5 | 0,2 | 14 | 66,3 | 7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,54 / 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 | 0,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,31 / 2,31 | 0 | 2,2 | 0 | 18,7 | 0 |
| ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,3 | | 13,1 | 54,1 | 0 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 / 11 | 0,3 | 0 | 5,8 | 25,4 | 0 |
| 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 | 24 | 1,7 | 0,1 | 10,9 | 51,1 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 24 / 24 | 1,7 | 0,1 | 10,9 | 51,1 | 0 |
| | | 31,3 | 30,3 | 95,5 | 753,5 | 30,2 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| РЯЖЕНКА | 150 | | | | | 0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | 0,4 | 0,5 | 10,6 | 47,8 | 30,2 |
| Ужин 1 | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 8,6 | 10,1 | 2,8 | 129,6 | 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.) | 1,5 шт. / 60 | 7,2 | 6,5 | 0,4 | 84,8 | 0 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ЛЕТНЕЕ | 80 | 1,5 | 2,7 | 7,3 | 57,8 | 25,4 |
| 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 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 30 / 22,5 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,1 | 0,4 |
| КАБАЧКИ | 100 / 75 | 0,5 | 0,2 | 3,2 | 16,2 | 4,5 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 2,2 / 1,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,8 | 1,1 |
| ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,3 | 0,1 |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬ СЛАДКИЙ | 31 / 23,25 | 0,3 | 0 | 1 | 5,4 | 1,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 7,6 | 30,1 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 / 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | | 11,6 | 12,9 | 26,8 | 260,2 | 55,9 |

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

31 августа 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,4 | 7,4 | 20,6 | 166,6 | 0,7 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| | | 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 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 130 / 130 | 3,5 | 3,2 | 6,1 | 70,2 | 0,7 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 4,1 | 3,6 | 14,0 | 108,4 | 0,8 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 150 / 150 | 4 | 3,6 | 7,1 | 81,0 | 0,8 |
| | | 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 |
| | | СЫР | 8 | 1,9 | 3,4 | | 26,6 | 0 |
| | | СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ. | 8,3 / 8 | 1,9 | 3,4 | 0 | 26,6 | 0 |
| | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 13 |
| | | ЯБЛОКИ | 147,7 / 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 20,8 |
| | | | | 13,5 | 19,0 | 57,2 | 440,1 | 14,5 |
| 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 | 15,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | 150 | 9,0 | 10,1 | 21,3 | 200,7 | 4,3 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 75 / 45 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 31,2 | 3,6 |
| | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 15 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 0,2 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 / 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 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.) | 1/6 шт. / 6,68 | 0,8 | 0,8 | 0 | 9,5 | 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 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 / 26,7 | 4,8 | 4 | 0 | 52,8 | 0,2 |
| | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 60 | 8,7 | 9,3 | 4,9 | 131,8 | 1 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 51,24 / 45,6 | 8,1 | 6,9 | 0 | 90,3 | 0,4 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 8,4 / 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | КРУПА РИСОВАЯ | 6,1 / 6 | 0,4 | 0,1 | 4 | 18,0 | 0 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 / 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,4 / 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 19,4 | 0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| СВЕКЛА ТУШЕНАЯ | 130 | 2,0 | 3,7 | 11,4 | 84,0 | 5,5 |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 1 / 1 | 0 | 0,8 | 0 | 5,9 | 0 |
| СВЕКЛА | 170,67 / 128 | 1,8 | 0,1 | 10,3 | 48,4 | 5,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,2 | | 11,1 | 45,8 | 0 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 9 / 9 | 0,2 | 0 | 4,7 | 20,7 | 0 |
| 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 |
| | | 23,8 | 23,6 | 73,3 | 578,4 | 26,1 |
| Полдник | | | | | | |
| ВАФЛИ | 10 | 0,3 | 0,3 | 7,0 | 31,9 | 0 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 10 / 10 | 0,3 | 0,3 | 7 | 31,9 | 0 |
| РЯЖЕНКА | 100 | 2,8 | 2,4 | 3,8 | 48,6 | 0,1 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 / 100 | 2,8 | 2,4 | 3,8 | 48,6 | 0,3 |
| | | 3,1 | 2,7 | 10,8 | 80,5 | 26,2 |
| 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 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ЛЕТНЕЕ | 60 | 1,2 | 2,2 | 5,3 | 44,1 | 16,2 |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 1,2 / 1,2 | 0 | 0,9 | 0 | 7,1 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,2 / 1,2 | 0 | 1,1 | 0 | 9,7 | 0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 / 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 20 / 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 | 0,3 |
| КАБАЧКИ | 80 / 60 | 0,4 | 0,2 | 2,5 | 13,0 | 3,6 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1,8 / 1,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,8 |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬИЙ СЛАДКИЙ | 18 / 13,5 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 | 8,1 |
| ЧЕСНОК | 1,2 / 1 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 6,6 | 26,2 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 / 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 0 |
| | | 8,9 | 10,2 | 23,7 | 214,3 | 42,7 |