

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 декабря 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,5	8,0	20,9	177,2	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140 / 140	3,8	3,4	6,6	75,6	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
		СЫР	8	1,9	3,4		26,6	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
		ЯБЛОКО	126	0,5	0,5	12,3	59,2	12,6
		ЯБЛОКИ	143,1 / 126	0,5	0,5	12,3	59,2	20,2
				14,4	19,5	56,2	442,4	14,0
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	14,8
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	2,5	5,3	13,1	103,1	10,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КАРТОФЕЛЬ	69,43 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА	37,5 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5 / 1,5	0,1	0	0,3	1,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0	0	0,3	1,2	0
		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,3	11,8	5,7	170,4	2,8
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15 / 15	0,4	0,4	0,7	8,1	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9 / 7,56	0,1	0	0,5	2,8	0,3
		ГОВЯДИНА Б/К	65 / 58,5	10,4	8,8	0	114,8	0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,6	3,9	28,3	158,8	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44 / 44	4,6	0,6	28,2	133,8	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,2 / 4,2	0	3,3	0,1	25,0	0
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	2,5	27,2	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,38 / 1,9	0	0	0,1	0,6	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	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
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	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 РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	3,1	5,7	54,7	5,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	70 / 58,8	0,8	0,1	4,8	24,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		27,7	29,5	99,0	747,2	37,4
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			10,8	43,0	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	6,0	4,0	35,4	197,3	0,1
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
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3	0,4	0,3	0	4,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
		6,0	4,0	46,2	240,3	37,5
Ужин 1						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМОРКОВНАЯ СО СЛАДК.МОЛОЧ.СОУСОМ	130	21,1	14,5	25,6	311,2	1,5
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	96 / 96	16,7	8,1	2,6	146,0	0,2
СОЛЬ	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	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
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	60 / 48	0,6	0	3	15,1	1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,2		7,8	31,9	1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
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
		22,7	14,6	42,5	385,8	40,0

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белуосова Т.В./

МЕНЮ

8 декабря 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,8	9,1	25,2	210,7	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	25 / 25	3	0,8	13	69,3	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	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
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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	126	0,5	0,5	12,3	59,2	12,6
		ЯБЛОКИ	143,1 / 126	0,5	0,5	12,3	59,2	20,2
				18,4	23,2	68,2	537,0	14,4
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	108	0,5	0,1	9,9	44,7	0,9
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	108 / 108	0,5	0,1	9,9	44,7	0,9
				0,5	0,1	9,9	44,7	15,3
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,0	7,0	14,9	126,5	12,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ	68,57 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		СВЕКЛА	46,88 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		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	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,1	13,3	6,1	191,4	3,2
		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	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		ГОВЯДИНА Б/К	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	2,9	22,5	125,6	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	35 / 35	3,7	0,5	22,5	106,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,2 / 3,2	0	2,4	0	19,1	0
	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,3	1,1	1,7	18,1	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,8 / 0,8	0,1	0	0,5	2,4	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	1,63 / 1,3	0	0	0,1	0,5	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
	СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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 РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,0	4,0	35,3	3,8
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45 / 37,8	0,5	0,1	3,1	15,5	3,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			23,0	23,6	80,4	603,7	32,0

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	50	6,0	4,0	33,5	190,1	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	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3	0,4	0,3	0	4,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
	ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
			6,0	4,0	44,3	233,1	32,1

Ужин 1

	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМОРКОВНАЯ СО СЛАДК, МОЛОЧ.СОУСОМ,	110	17,0	10,4	19,2	232,8	1,2
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	78 / 78	13,6	6,6	2,1	118,6	0,2
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	50 / 40	0,5	0	2,5	12,6	0,8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
	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
			18,1	10,5	32,8	292,5	34,1