

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

1 сентября 2025 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,2	10,4	0,5	114,9	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,16	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				9,6	15,2	23,4	253,9	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	6,6	10,1	102,2	11,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,8
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,8	0	22,7	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	12,6	12,5	35,7	295,9	1,2
		РИС	50 / 50	3,3	0,5	33,7	149,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	23,44 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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 ДАРНИЦКИЙ	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.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0

Поддник									
2008	442	СОК	160	0,8	0,2	14,9	64,5	3	
СОК			160 / 160	0,8	0	19,1	82,5	9	
Ужин 1									
СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ				80	11,3	7,5	3,3	119,9	0,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ				40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ				3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
РЫБА ТРЕСКОБРАЗНАЯ				110 / 68,3	8,8	0,5	0	37,8	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)				0,25 шт. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ				2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
ПЫК ПЕЧАТЫЙ				10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
МОРОЖЕНОЕ СТОЛОВАЯ				14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
ИКРА КАБАЧКОВАЯ				60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ				60 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ЧАЙ С САХАРОМ				180	0,1		7,6	30,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ				0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ				24 / 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
					13,9		24,6	264,1	20,5

Утверждаю
старший воспитатель дс. Радуга
ГБОУ СОШ № 14
Галушко О.К.

МЕНЮ
1 сентября 2025 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	4,8	8,2	0,4	86,3	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	40 / 40	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				6,4	12,7	17,4	195,3	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	4,9	8,1	78,0	9,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 0,74	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	10,3	10,6	21,7	214,6	1
		РИС	30 / 30	2	0,3	20,2	89,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	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 ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,1	33,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10,556 / 15,556	1,1	0,1	7,1	33,1	0

				15,9	16,0	63,5	444,9	10,1
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
СОК			150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	8
				0,8	0,2	14,9	64,5	13,1
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	70	8,4	5,6	2,5	89,2	0,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,22 шт. / 8,89	1	0,9	0,1	12,6	0
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
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			9,38 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
ИКРА КАБАЧКОВАЯ			40 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,1	33,1	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,556 / 15,556	1,1	0,1	7,1	33,1	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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
				10,4	9,3	19,3	196,1	16,7