

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

МЕНЮ

1 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Ясли12 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								
2012	417	КАША МАННАЯ	150	5,3	7,3	20,4	168,0	0,7
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,8	27,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,833 / 0,83	0,1	0	0,4	1,9	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		СЫР	10	2,4	4,2		35,6	0
		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В/С	10 / 10	2,4	4,2	0	35,6	0
				9,3	12,1	37,2	282,4	0,7
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,9	8,6	79,9	7,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	32 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОГ КОВЬ СТОЛОВАЯ	9,38 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20 / 16	0,3	0	0,7	4,1	2,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	37,5 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	2 / 2	0,1	0	0,1	0,7	0,8
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,9	12,3	6,6	170,9	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,2	0	1,6	0	11,9	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	3,7	3,0	22,5	128,9	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	35 / 35	3,7	0,5	22,5	106,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,33 / 3,33	0	2,5	0	22,4	0
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,4	23,3	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1 / 0,84	0	0	0,1	0,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0

		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		САХАР ПЕСОК	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
			15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			20,6	22,1	73,5	554,2	9,3	
2008	412	НЕКТАРИНЫ	Полдник					
		НЕКТАРИН	120	1,1	0,1	11,4	54,0	12
			120 / 120	1,1	0,1	11,4	54,0	12
			1,1	0,1	11,4	54,0	21,3	
			Ужин 1					
	249	РЫБА ЗАПЕЧ. ПОД ОМЛЕТОМ	60	9,1	6,7	2,0	101,4	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,667 / 1,667	0	1,3	0	11,3	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,3	7,0	2,2
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60 / 55,8	0,4	0,1	1,3	7,0	2,2
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			10,6	6,9	16,7	166,6	23,8	

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

1 октября 2025 г.

Сад 12 часов

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								
2012	417	КАША МАННАЯ	200	6,5	8,2	24,4	199,1	0,9
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,9	31,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,228 / 1,228	0,1	0	0,6	2,8	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		СЫР	12	2,9	5,1		42,8	0
		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В/С	12 / 12	2,9	5,1	0	42,8	0
				11,8	14,2	47,3	351,1	0,9
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	5,9	11,0	100,5	9,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	46,68 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	2 / 2	0,1	0	0,1	0,7	0,8
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	12,1	13,7	7,2	191,3	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,18	1,2	1,1	0,1	14,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	5,2	4,6	32,1	185,8	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	50 / 50	5,2	0,7	32,1	152,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	1,8	4,2	34,8	1
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 1,68	0	0	0,1	0,6	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0

ПАСТА ТОМАТНАЯ		5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	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
		25,1	26,5	95,5	698,6	12,4	

Полдник

2008	442	НЕКТАРИНЫ	120	1,1	0,1	11,4	54,0	12
		НЕКТАРИН	120 / 120	1,1	0,1	11,4	54,0	12
				1,1	0,1	11,4	54,0	24,4

Ужин 1

	249	РЫБА ЗАПЕЧ. ПОД ОМЛЕТОМ	70	13,4	10,5	2,7	154,2	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,544 / 2,54	0	2	0	17,1	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,2	2,6
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	70 / 65,1	0,5	0,1	1,5	8,2	2,6
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1		7,6	30,1	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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
				15,4	10,7	20,9	235,2	27,4