

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Палушко О.К.

МЕНЮ
3 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								
2012	417	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	9,1	22,9	203,5	0,9
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,039 / 5,039	0	3,9	0	33,9	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,181 / 1,18	0,1	0	0,5	2,7	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
				12,2	15,1	45,7	355,4	0,9
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	6,1	15,0	117,8	7,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 80	1,1	0,1	6,4	30,2	3,2
		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
		УКРОП СВЕЖИЙ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	12,1	13,7	7,2	191,1	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. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	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	4,9	4,5	30,1	176,9	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	47 / 47	4,9	0,6	30,1	143,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,039 / 5,039	0	3,9	0	33,9	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
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	2,2
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	58,95 / 56	0,4	0,1	1,3	7,0	2,2
				24,8	24,9	94,6	679,0	11,4
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	23,4
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	200	6,7	7,1	20,1	170,3	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	18 / 18	2,2	0,6	9,4	49,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	33,4	1,8
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	11 / 11	0,1	0	0,3	3,3	1,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,8	13,3	73,3	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	1,8	13,3	73,3	0
				9,7	9,0	50,4	319,7	26,1

Утверждаю

старший воспитатель ДС Радуга

ТБОУ СОШ № 14

Галушко О. Ю.

МЕНЮ

3 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								
2012	417	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	8,1	18,9	171,8	0,7
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,8	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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	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
2012		СЫР	10	2,4	4,2		35,6	0
		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В/С	10 / 10	2,4	4,2	0	35,6	0
				9,6	12,9	35,8	286,6	0,7
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	5,0	11,8	94,1	5,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	11,1	12,5	6,6	173,7	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	6,6	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт. / 12	1,4	1,3	0,1	16,9	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	2,9	22,5	126,7	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	35 / 35	3,7	0,5	22,5	106,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	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	2,8	0,4	16,6	73,4	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40 / 40	2,8	0,4	16,6	73,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16 / 16	1	0,1	6,8	32,0	0
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4		1,0	6,7	1,8
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40 / 40	0,4	0	1	6,7	1,8
				21,1	20,9	76,3	661,4	9,3

Полдник

		НЕКТАРИНЫ	120	1,1	0,1	11,4	64,0	12
		НЕКТАРИНЫ	120 / 120	1,1	0,1	11,4	64,0	12
2008	442			1,1	0,1	11,4	64,0	21,3

Ужин 1

		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	150	5,3	5,3	15,7	130,9	0,7
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	150 / 150	5,3	5,3	15,7	130,9	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	3,6	3,6	6,1	70,2	0,7
		КРУПА ГРЕЧЕВАЯ	16 / 16	1,8	0,6	7,8	41,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		0,9	29,3	1,6
2012	393			0,5 / 0,5	0,1	0,2	1,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	7 / 7	0	0	6,4	26,1	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,1	0	0,3	3,1	1,6
		ЛИМОН	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	66,3	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	66,3	0
				7,5	6,8	39,6	248,5	23,6