

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

4 апреля 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	7,4	19,5	166,6	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,185 / 5,185	0	4	0	34,9	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,6	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,111 / 1,11	0,1	0	0,5	2,5	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	9	1,9	2,0		29,2	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	8,889 / 8,889	1,9	2	0	29,2	0
				8,7	10,0	36,4	275,2	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	4,2	8,4	72,6	3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,0	8,9	6,0	134,7	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,5	3,8	12,4	87,4	16,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80 / 64	1,1	0,1	2,7	16,1	11,5

ЧЕСНОК			/ 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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	6,9	32,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
				16,7	17,4	60,3	446,3	20,7
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
СОК			150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	23,7
Ужин 1								
2012	249	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	10,5	5,4	6,6	109,8	0,7
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,19 шт. / 7,41	0,9	0,8	0,1	10,4	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ			150	0,2		6,9	29,0	1,4
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
ЛИМОН			9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
САЛАТ "СТЕПНОЙ"			40	0,7	1,2	3,5	26,8	2
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ			20 / 12	0,2	0	1,9	8,3	1
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			10,7 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ			11,4 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			6,7 / 5,6	0,1	0	0,5	2,1	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,3 / 1,3	0	1,2	0	10,5	0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый			6,667 / 4,28	0,2	0	0,4	2,2	0,4
				12,5	6,7	23,9	198,0	27,8

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

4 апреля 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,4	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,045 / 5,045	0	3,9	0	33,9	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,171 / 1,17	0,1	0	0,5	2,7	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	13	2,8	2,9		42,5	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	12,973 / 12,97	2,8	2,9	0	42,5	0
				11,6	12,1	46,3	348,0	0,9
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1,9	5,7	11,0	96,3	3,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 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 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	147,2	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,9	3,8	14,7	99,7	20,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	90 / 54	1	0,2	8,5	37,4	4,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3

КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ			100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4
ЧЕСНОК			2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ			10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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
				19,6	19,9	72,8	529,4	25,1
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
СОК			150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	28,1
Ужин 1								
2012	249	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	11,8	7,1	7,4	133,7	0,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			110 / 58,3	8,8	0,5	0	37,8	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,25 шт. / 10,09	1,2	1,1	0,1	14,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	33,2	1,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН			10 / 10	0,1	0	0,3	3,1	1,6
		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
		САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	1,0	2,0	4,4	38,1	2,6
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ			24 / 14,4	0,3	0,1	2,3	10,0	1,2
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ			17,05 / 15	0,1	0	0,3	1,8	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый			10 / 6,5	0,3	0	0,5	3,2	0,6
				14,4	9,2	28,8	247,7	33,1