

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К. /

5 ноября 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	50 / 50	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. СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,0	8,2	72,1	3,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	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
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ПЛОВ С ТУШЕНКОЙ	150	13,2	12,5	21,9	264,7	0,6
		РИС	30 / 30	2	0,3	20,2	89,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,765 / 1,765	0	1,4	0	11,9	0
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	0
		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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	1,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				19,2	17,0	66,2	500,5	3,7
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	6,7
Ужин 1								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	150	4,8	4,9	15,5	127,3	0,7
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			56,3 / 56,3	0	0	0	0,0	0
ПШЕНО			12 / 12	1,3	0,3	7,6	38,0	0
САХАР ПЕСОК			2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			1,765 / 1,765	0	1,4	0	11,9	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 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
		БУЛОЧКА	60	6,1	4,2	34,9	197,4	0,2
САХАР ПЕСОК			4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,06 шт. / 2,35	0,3	0,3	0	3,3	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ			47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
ДРОЖЖИ			1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
				12,4	9,2	66,1	393,6	7,6

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

5 ноября 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	114,8	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт / 60,15	7,2	6,5	0,4	85,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕССК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 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	253,8	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	6,5	10,6	104,4	4,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ПЛОВ С ТУШЕНКОЙ	180	15,1	14,3	39,2	354,3	0,8
		РИС	55 / 55	3,7	0,6	37	164,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,977 / 2,977	0	2,4	0	20,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 20	0,3	0	1,3	6,3	0,4
		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 ПЕССК	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	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,038 / 25,038	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				22,7	21,4	93,2	655,6	4,9

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	7,9
Ужин 1								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	6,1	6,5	20,3	167,0	0,9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			75 / 75	0	0	0	0,0	0
ПШЕНО			15 / 15	1,6	0,4	9,6	47,5	0
САХАР ПЕСОК			3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2,519 / 2,519	0	2	0	16,9	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 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
БУЛОЧКА			60	6,1	4,2	34,9	197,5	0,2
САХАР ПЕСОК			4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,06 шт. / 2,44	0,3	0,3	0	3,4	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
ДРОЖЖИ			1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
				13,7	10,8	71,9	437,3	9,0

