

Утверждаю
старший воспитатель д.с. Радуга
БОУ СОШ № 14
Галушко О.К./

МЕНЮ

8 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

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								
		КАША РИСОВАЯ	150	4,2	7,4	15,5	146,9	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,333 / 5,33	0	4,1	0	35,9	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		7,0	28,2	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,333 / 1,33	0,1	0	0,6	3,1	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		СЫР	8	1,9	2,4		29,1	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8 / 8	1,9	2,4	0	29,1	0,1
				7,7	10,4	32,5	256,0	0,8
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	2,2	3,4	11,8	82,2	5,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
		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	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		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
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,0	6,0	136,0	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	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.)	0,13 шт / 5,33	0,7	0,6	0	7,6	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	2,9	19,3	113,7	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,333 / 3,33	0	2,5	0	22,4	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,4	23,3	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1 / 0,84	0	0	0,1	0,3	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	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 ДАРНИЦКИЙ		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	
		23,0	21,5	95,1	647,2	10,2		
Полдник								
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8	
ЯБЛОКИ		120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7	
			0,5	0,5	10,7	50,8	15,0	
Ужин 1								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.		200	5,8	6,7	19,1	159,9	0,9	
САХАР ПЕСОК								
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		3 / 3	0	0	2,7	10,8	0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9	
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ		3 / 3	0	2,4	0	17,8	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		13 / 13	1,3	0,2	8,4	39,5	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН		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	
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	7,8	5,8	44,1	254,0	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ		60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2	
ДРОЖЖИ		1,6 / 1,6	0,2	0	0	1,1	0	
САХАР ПЕСОК		5 / 5	0	0	4,6	18,0	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,232 / 2,23	0	1,7	0	15,0	0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1/8 шт / 5	0,6	0,6	0	7,1	0	
		15,1	12,6	79,9	486,7	16,1		

уга
14
К./

а-
н
лг

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

2

0

0

4

3

2

3

7

7

1

Утверждаю

старший воспитатель Я. С. Радуга
ГБОУ СОШ № 14
Лазушко О. К./

МЕНЮ

8 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								
		КАША РИСОВАЯ	200	5,3	8,1	19,7	175,9	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,161 / 1,16	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
		СЫР	13	3,0	3,8		47,5	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,036 / 13,036	3	3,8	0	47,5	0,2
				10,7	12,8	42,5	332,5	1,0
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	2,7	4,3	15,0	104,3	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	2,3 / 2,3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 80	1,1	0,1	6,4	30,2	3,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,1	10,4	6,1	151,3	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,5	0	2,4	0	20,3	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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,8	4,5	28,8	170,6	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	1,8	4,2	34,8	1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0

уга
14
К./

а-
н
мг

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Полдник								
	СОК		150	0,8		19,1	82,5	6
			150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8		19,1	82,5	18,8
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧ.СОУСОМ,	100/20	16,4	12,2	17,2	235,8	0,5
		ТВОРОГ	75,333 / 75,33	13,1	6,4	2,1	114,6	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,66	1,3	1,1	0,1	15,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	15,333 / 15,33	1,1	0,1	7	32,7	0
		КИСЕЛЬ	150			10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				17,5	12,3	35,0	311,5	19,3

га
14
с./

