

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14



МЕНЮ  
9 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                       | Выход         | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------|---------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                          |               | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                          |               |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                    | 150           | 4,7               | 7,3     | 20,9             | 168,6                                    | 0,7                   |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                              | 3 / 3         | 0                 | 0       | 2,7              | 10,8                                     | 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                     |
|                               |                     | РИС                                      | 18 / 18       | 1,2               | 0,2     | 12,1             | 53,9                                     | 0                     |
|                               |                     | КАКАО С МОЛОКОМ                          | 150           | 3,6               | 3,3     | 12,6             | 96,6                                     | 0,7                   |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                              | 7 / 7         | 0                 | 0       | 6,4              | 25,1                                     | 0                     |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                          | 130 / 130     | 3,5               | 3,2     | 6,1              | 70,2                                     | 0,7                   |
|                               |                     | КАКАО-ПОРОШОК                            | 0,5 / 0,5     | 0,1               | 0,1     | 0,1              | 1,3                                      | 0                     |
| 2008                          | б/р                 | 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                                      | 8             | 1,7               | 1,8     |                  | 26,6                                     | 0                     |
|                               |                     | СЫР РОССИЙСКИЙ                           | 8,125 / 8,125 | 1,7               | 1,8     | 0                | 26,6                                     | 0                     |
|                               |                     |                                          |               | 11,5              | 13,0    | 43,5             | 343,6                                    | 1,4                   |
| Обед                          |                     |                                          |               |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА<br>КУРИНОМ.Б-НЕ   | 150           | 1,5               | 2,1     | 9,5              | 60,3                                     | 2,9                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                          | 1,5 / 1,5     | 0                 | 0       | 0                | 0,0                                      | 0                     |
|                               |                     | 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                   |
|                               |                     | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ                       | 6 / 6         | 0,7               | 0,1     | 3,8              | 18,3                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ        | 2 / 2         | 0                 | 1,9     | 0                | 16,2                                     | 0                     |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ              | 42,86 / 30    | 0,6               | 0,1     | 4,7              | 20,8                                     | 2,4                   |
|                               |                     | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                             | 1 / 1         | 0                 | 0       | 0                | 0,0                                      | 0                     |
|                               |                     | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                          | 60            | 9,0               | 9,0     | 6,0              | 135,5                                    | 0,7                   |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                            | 10 / 10       | 0,8               | 0,1     | 4,6              | 21,3                                     | 0                     |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                          | 20 / 20       | 0,6               | 0,5     | 0,9              | 10,8                                     | 0,1                   |
|                               |                     | 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 | 70 / 39,2     | 6,9               | 5,9     | 0                | 77,6                                     | 0,3                   |
|                               |                     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                       | 0,13 шт. / 5  | 0,6               | 0,6     | 0                | 7,1                                      | 0                     |
|                               |                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 110           | 2,7               | 3,6     | 16,8             | 101,6                                    | 8                     |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                          | 30 / 30       | 0,8               | 0,8     | 1,4              | 16,2                                     | 0,2                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                          | 3 / 3         | 0                 | 2,4     | 0                | 17,8                                     | 0                     |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ              | 139,29 / 97,5 | 1,9               | 0,4     | 15,4             | 67,6                                     | 7,8                   |
|                               |                     | 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            | 1,0               | 0,1     | 6,8              | 32,0                                     | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                            | 15 / 15       | 1                 | 0,1     | 6,8              | 32,0                                     | 0                     |
|                               |                     | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ             | 40            | 0,7               | 2,0     | 2,3              | 31,1                                     | 10,1                  |

|         |     |                                               |              |      |      |      |       |      |
|---------|-----|-----------------------------------------------|--------------|------|------|------|-------|------|
| 2014    | 20  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ                  | 60           | 1,0  | 2,5  | 2,8  | 36,6  | 6,2  |
|         |     | КАПУСТА КВАШЕНАЯ                              | 50 / 50      | 0,9  | 0,1  | 1,4  | 10,4  | 6    |
|         |     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 2,5 / 2,5    | 0    | 2,4  | 0    | 20,3  | 0    |
|         |     | САХАР ПЕСОК                                   | 1 / 1        | 0    | 0    | 0,9  | 3,6   | 0    |
|         |     | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                  | 7,5 / 6,3    | 0,1  | 0    | 0,5  | 2,3   | 0,2  |
|         |     |                                               |              | 21,7 | 22,8 | 87,2 | 620,2 | 23,5 |
| Полдник |     |                                               |              |      |      |      |       |      |
|         |     | СОК                                           | 150          | 0,8  |      | 19,1 | 82,5  | 6    |
|         |     | СОК                                           | 150 / 150    | 0,8  | 0    | 19,1 | 82,5  | 6    |
|         |     |                                               |              | 0,8  |      | 19,1 | 82,5  | 29,5 |
| Ужин 1  |     |                                               |              |      |      |      |       |      |
| 2008    | 224 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С<br>МОРКОВЬЮ, С ПОВИДЛОМ | 120/20       | 20,2 | 13,4 | 28,8 | 307,1 | 1,2  |
|         |     | ТВОРОГ                                        | 95 / 95      | 16,5 | 8,1  | 2,6  | 144,5 | 0,2  |
|         |     | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                                  | 1,12 / 1,12  | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
|         |     | КРУПА МАННАЯ                                  | 8 / 8        | 0,8  | 0,1  | 5,1  | 23,7  | 0    |
|         |     | САХАР ПЕСОК                                   | 5 / 5        | 0    | 0    | 4,6  | 18,0  | 0    |
|         |     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                            | 1/4 шт. / 10 | 1,2  | 1,1  | 0,1  | 14,1  | 0    |
|         |     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 1 / 1        | 0    | 0,9  | 0    | 8,1   | 0    |
|         |     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                               | 40 / 40      | 1,1  | 1    | 1,9  | 21,6  | 0,2  |
|         |     | ВАНИЛИН                                       | 1,6 / 1,6    | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
|         |     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                               | 2,8 / 2,8    | 0    | 2,2  | 0    | 16,7  | 0    |
|         |     | ПОВИДЛО                                       | 20 / 20      | 0,1  | 0    | 12   | 47,8  | 0    |
|         |     | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                              | 50 / 40      | 0,5  | 0    | 2,5  | 12,6  | 0,8  |
|         |     | 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    |
|         |     | КИСЕЛЬ                                        | 180          |      |      | 13,0 | 51,6  | 0    |
|         |     | КИСЕЛЬ СУХОЙ                                  | 18 / 18      | 0    | 0    | 13   | 51,6  | 0    |
|         |     |                                               |              | 21,6 | 13,5 | 50,9 | 401,4 | 30,7 |

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга  
ГБОУ СОШ № 14**МЕНЮ**  
9 декабря 2025 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                       | Выход              | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------|--------------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                          |                    | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                          |                    |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                    | 200                | 5,8               | 8,2     | 25,1             | 199,8                                    | 0,9                   |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                              | 4 / 4              | 0                 | 0       | 3,6              | 14,4                                     | 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                     |
|                               |                     | РИС                                      | 20 / 20            | 1,3               | 0,2     | 13,5             | 59,9                                     | 0                     |
|                               |                     | КАКАО С МОЛОКОМ                          | 180                | 4,6               | 4,2     | 15,4             | 122,0                                    | 0,9                   |
|                               |                     | КАКАО-ПОРОШОК                            | 0,6 / 0,6          | 0,1               | 0,1     | 0,1              | 1,5                                      | 0                     |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                          | 170 / 170          | 4,5               | 4,1     | 8                | 91,8                                     | 0,9                   |
|                               |                     | 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                                      | 10                 | 2,1               | 2,3     |                  | 32,9                                     | 0                     |
|                               |                     | СЫР РОССИЙСКИЙ                           | 10,323 /<br>10,02  | 2,1               | 2,3     | 0                | 32,9                                     | 0                     |
|                               |                     |                                          |                    | 14,8              | 15,6    | 55,5             | 432,4                                    | 1,8                   |
| Обед                          |                     |                                          |                    |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА<br>КУРИНОМ Б-НЕ   | 200                | 2,0               | 4,4     | 13,4             | 97,7                                     | 3,3                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                          | 2,339 / 2,339      | 0                 | 1,8     | 0                | 15,8                                     | 0                     |
|                               |                     | 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                   |
|                               |                     | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ                       | 10 / 10            | 1                 | 0,1     | 6,5              | 30,4                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ        | 2,5 / 2,5          | 0                 | 2,4     | 0                | 20,3                                     | 0                     |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ              | 50 / 35            | 0,7               | 0,1     | 5,6              | 24,3                                     | 2,8                   |
|                               |                     | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                             | 1 / 1              | 0                 | 0       | 0                | 0,0                                      | 0                     |
|                               |                     | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                          | 70                 | 10,2              | 9,9     | 6,1              | 147,4                                    | 0,8                   |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                            | 10 / 10            | 0,8               | 0,1     | 4,6              | 21,3                                     | 0                     |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                          | 20 / 20            | 0,6               | 0,5     | 0,9              | 10,8                                     | 0,1                   |
|                               |                     | 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 | 80 / 44,8          | 8                 | 6,8     | 0                | 88,7                                     | 0,4                   |
|                               |                     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                       | 0,13 шт. /<br>5,16 | 0,7               | 0,6     | 0                | 7,3                                      | 0                     |
|                               |                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 130                | 3,8               | 5,5     | 23,9             | 152,3                                    | 11,4                  |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ              | 200 / 140          | 2,7               | 0,6     | 22               | 97,0                                     | 11,2                  |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                          | 40 / 40            | 1,1               | 1       | 1,9              | 21,6                                     | 0,2                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                          | 5 / 5              | 0                 | 3,9     | 0                | 33,7                                     | 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                     |

|                |     |                                               |               |      |      |      |       |      |
|----------------|-----|-----------------------------------------------|---------------|------|------|------|-------|------|
|                |     | КАПУСТА КВАШЕНАЯ                              | 32 / 32,4     | 0,6  | 0    | 1    | 7,5   | 9,7  |
|                |     | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                  | 5 / 4         | 0,1  | 0    | 0,3  | 1,6   | 0,4  |
|                |     | САХАР ПЕСОК                                   | 1 / 1         | 0    | 0    | 1    | 4,0   | 0    |
|                |     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 2 / 2         | 0    | 2    | 0    | 18,0  | 0    |
|                |     |                                               |               | 17,6 | 17,2 | 68,0 | 479,7 | 23,1 |
| <b>Полдник</b> |     |                                               |               |      |      |      |       |      |
|                |     | СОК                                           | 150           | 0,8  |      | 19,1 | 82,5  | 6    |
|                |     | СОК                                           | 150 / 150     | 0,8  | 0    | 19,1 | 82,5  | 6    |
|                |     |                                               |               | 0,8  |      | 19,1 | 82,5  | 29,1 |
| <b>Ужин 1</b>  |     |                                               |               |      |      |      |       |      |
| 2008           | 224 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С<br>МОРКОВЬЮ, С ПОВИДЛОМ | 100/15        | 16,2 | 11,4 | 22,5 | 249,0 | 1,2  |
|                |     | ТВОРОГ                                        | 75 / 75       | 13   | 6,4  | 2,1  | 114,1 | 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                                   | 4 / 4         | 0    | 0    | 3,6  | 14,4  | 0    |
|                |     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)                             | 1/4 шт. / 10  | 1,2  | 1,1  | 0,1  | 14,1  | 0    |
|                |     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 1,5 / 1,5     | 0    | 1,4  | 0    | 12,2  | 0    |
|                |     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                               | 30 / 30       | 0,8  | 0,8  | 1,4  | 16,2  | 0,2  |
|                |     | ВАНИЛИН                                       | 1,4 / 1,4     | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
|                |     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                               | 2 / 2         | 0    | 1,6  | 0    | 11,9  | 0    |
|                |     | ПОВИДЛО                                       | 15 / 15       | 0,1  | 0    | 9    | 35,8  | 0    |
|                |     | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                              | 50 / 40       | 0,5  | 0    | 2,5  | 12,6  | 0,8  |
|                |     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 15            | 1,0  | 0,1  | 6,8  | 32,0  | 0    |
|                |     | ХЛЕБ ПШЕНИЧН                                  | 15 / 15       | 1    | 0,1  | 6,8  | 32,0  | 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    |
|                |     |                                               |               | 17,2 | 11,5 | 40,1 | 324,0 | 30,3 |