

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Палупко О.К./

МЕНЮ

15 октября 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	203,3	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 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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	355,3	0,9
Обед								
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	6,0	12,9	109,4	10,9
		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	50 / 40	0,6	0	3,2	15,1	1,6
		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
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	2 / 2	0,1	0	0,1	0,7	0,8
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,5
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	12,1	13,7	7,2	191,0	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.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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	176,7	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	47 / 47	4,9	0,6	30,1	143,0	0
		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
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	2,0	5,2	40,9	2,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,86 / 67	0,8	0,1	4,3	21,1	2,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				25,2	26,7	96,4	704,2	15,0
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				0,5	0,5	11,8	56,4	27,0
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	200	6,7	7,1	20,1	170,3	0,9
		МОЛОКО ПИТЫ ВОЕ	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 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	80	6,8	5,7	37,9	224,0	0,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ДРОЖЖИ	1,6 / 1,6	0,2	0	0	1,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт / 5,18	0,7	0,6	0	7,3	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ВАНИЛИН	0,05 / 0,05	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,222 / 2,22	0	1,7	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				15,0	12,9	74,7	467,1	28,1

Утверждаю

старший воспитатель Д. Радуга

ГБОУ СОШ № 14

И. В. Радуга

МЕНЮ

15 октября 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	8,5	18,9	175,5	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	5,556 / 5,556	0	4,3	0	37,4	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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	111 / 111	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	10	2,4	4,2		35,6	0
		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В/С	10 / 10	2,4	4,2	0	35,6	0
				9,6	13,3	35,8	290,5	0,7
Обед								
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	2,1	4,9	10,0	86,8	8,3
		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	40 / 32	0,5	0	2,5	12,1	1,3
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	2 / 2	0,1	0	0,1	0,7	0,8
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20 / 16	0,3	0	0,7	4,1	2,9
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,7	12,1	6,6	169,4	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	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	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт / 8,86	1	0,9	0,1	12,6	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	3,0	22,5	128,9	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	35 / 35	3,7	0,5	22,5	106,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,333 / 3,33	0	2,5	0	22,4	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	7,1	33,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	15,556 / 15,556	1,1	0,1	7,1	33,1	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	1,5	3,7	29,8	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24 / 38	0,5	0,1	2,8	14,0	1,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				20,8	22,0	76,5	567,2	11,4
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				0,5	0,5	11,8	56,4	23,4
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	150	5,3	5,3	15,7	130,9	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	15 / 15	1,8	0,5	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	1,1	0,1	7,1	33,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	15,556 / 15,556	1,1	0,1	7,1	33,1	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
2012	485	БУЛОЧКА	80	6,7	5,6	37,9	223,0	0,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	1,6 / 1,6	0,2	0	0	1,1	0
		ВАНИЛИН	0,05 / 0,05	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,2 / 2,2	0	1,7	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				13,2	11,0	67,3	413,2	24,3