

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

16 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								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	4,6	24,4	169,6	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	0	0	0,0	0
		ПШЕНО	9 / 20	2,2	0,5	12,8	63,1	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		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,043 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,3	0,2	7,4	31,9	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
				9,3	9,6	46,8	313,1	0,9
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	4,9	5,3	26,3	163,6	3,5
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 15	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,61	0,8	0,8	0	9,4	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	10,1	12,5	175,9	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,87	0,6	0,6	0	6,8	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,3	3,9	12,7	90,8	6,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,2 / 2,2	0	1,7	0	13,1	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	180 / 144	2,1	0,1	11,6	54,5	5,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		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	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,043 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		22,6	19,9	94,9	627,2	12,2
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	13,8	62,1	1,2
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150 / 150	0,8	0,2	13,8	62,1	1,2
		0,8	0,2	13,8	62,1	13,4
Ужин 1						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	110/30	20,7	14,7	35,5	349,3	1,8
ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	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.)	0,25 шт / 10,09	1,2	1,1	0,1	14,2	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,522 / 2,52	0	2	0	16,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
ПОВИДЛО	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0
ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,043 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
КИСЕЛЬ .	180			13,0	51,6	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
		22,5	14,9	60,0	454,3	15,2

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

16 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								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	3,7	20,4	138,1	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,0		34,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5.161 / 5.16	0	4	0	34,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,2	0,2	6,5	27,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КАКАО-ПОРОШОК	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	0
				7,3	8,1	36,7	248,1	0,7
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,7	4,1	18,4	119,1	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт / 6,45	0,8	0,7	0	9,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	8,9	8,5	10,0	147,4	1,2
		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	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,6	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,808 / 4,64	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	1,9	3,6	10,4	77,2	5,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	150 / 120	1,7	0,1	9,6	45,4	4,8
		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
		ЧЕСНОК	1 / 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

13.10.2025, 12:00	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		18,6	16,7	74,5	505,6	9,9	
Полдник							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	13,8	62,1	1,2
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150 / 150	0,8	0,2	13,8	62,1	1,2
		0,8	0,2	13,8	62,1	11,1	
Ужин 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	90/20	15,9	10,9	25,7	259,3	1,6
	ТВОРОГ	75,161 / 75,16	13,1	6,4	2,1	114,3	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАЧНАЯ	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.)	0,26 шт / 10,32	1,2	1,1	0,1	14,6	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,935 / 1,935	0	1,5	0	13,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
	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	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
		17,3	11,0	45,6	345,0	12,7	