

Утверждаю

старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко, О.К./

МЕНЮ

19 июня 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	8,2	18,9	172,8	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,161 / 5,16	0	4	0	34,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,4	12,6	97,9	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	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				10,8	12,2	41,5	322,5	1,4
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	5,0	11,2	91,2	5,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,9	7,8	6,0	135,1	0,4
		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
		ГОВЯДИНА Б/К	70 / 39,2	6,7	4,7	0	77,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	0
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	90	7,7	2,6	15,3	109,1	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	35 / 35	7,7	0,6	15,3	94,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	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	6,9	32,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,161 / 15,16	1,1	0,1	6,9	32,3	0

				22,4	15,9	66,0	486,9	7,1
Полдник								
	ЯБЛОКО	126	0,5	0,5	11,2	53,3	5	
ЯБЛОКИ		126 / 126	0,5	0,5	11,2	53,3	8,1	
				0,5	0,5	11,2	53,3	12,1
Ужин 1								
	ПУДИНГ ТВОРОЖНО- МОРКОВНЫЙ С МОЛОЧ.СОУСОМ	100/20	16,7	12,7	19,0	250,9	1,1	
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 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.)		0,26 шт. / 10,32	1,2	1,1	0,1	14,6	0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,581 / 2,58	0	2	0	17,4	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3	
ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0	
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		1,935 / 1,935	0	0	1,4	5,5	0	
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		40 / 30	0,4	0	1,9	9,5	0,6	
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,161 / 15,16	1,1	0,1	6,9	32,3	0	
				17,8	12,8	36,7	326,2	13,2

Утверждаю

старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

19 июня 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	9,1	22,9	203,3	0,9
		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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,3	15,4	123,7	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				14,0	14,3	53,3	404,7	1,8
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	5,7	14,0	110,6	6,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		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
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,7	8,5	6,1	146,2	0,4
		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
		ГОВЯДИНА Б/К	80 / 44,8	7,6	5,4	0	87,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 20	0,6	0,6	0	6,9	0
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	12,1	3,5	24,1	168,9	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	55 / 55	12,1	0,8	24,1	148,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,3	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
				29,0	18,2	85,2	649,9	8,8

Полдник							
	ЯБЛОКО	126	0,5	0,5	11,2	53,3	5
ЯБЛОКИ		126 / 126	0,5	0,5	11,2	53,3	8,1
			0,5	0,5	11,2	53,3	13,8
Ужин 1							
	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ С МОЛОЧ.СОУСОМ	110/30	20,0	15,2	22,5	300,1	1,4
ТВОРОГ		90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ		8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
САХАР ПЕСОК		10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,26 шт. / 10,22	1,2	1,1	0,1	14,4	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3 / 3	0	2,4	0	20,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		50 / 37,5	0,5	0	2,4	11,8	0,8
	КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ		18 / 18	0	0	13	51,6	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
			21,4	15,3	44,6	394,4	15,2