

ГБОУ СОШ № 14

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

19 ноября 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 МАННАЯ	200	6,5	4,3	24,4	165,4	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
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,9	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,231 / 1,23	0,1	0	0,6	2,8	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		47,3	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13 / 13	3	3,8	0	47,3	0,2
				11,9	9,0	47,3	321,9	1,0
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	4,7	5,2	25,1	158,2	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	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. / 6,77	0,9	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	42,86 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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	176,0	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. / 4,92	0,6	0,6	0	6,9	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
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,1	3,0	8,7	73,0	27,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0

СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

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	11,4	53,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				23,2	18,9	89,6	604,0	32,8
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	37,6
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	200	6,7	6,7	20,1	167,4	0,9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			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			2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
САХАР ПЕСОК			3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
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
ЛИМОН			8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ			20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
				10,1	8,8	52,9	328,3	39,8

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

19 ноября 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 МАННАЯ	150	5,3	3,4	20,4	134,3	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
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,9	27,6	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,111 / 1,11	0,1	0	0,5	2,5	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
		СЫР	9	2,1	2,6		32,4	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,889 / 8,889	2,1	2,6	0	32,4	0,1
				9,1	6,2	37,1	241,9	0,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,7	4,2	18,1	118,1	2,7
		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.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	8,8	8,4	10,0	146,4	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	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,556 / 4,44	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	2,8	7,1	62,8	23,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	160 / 128	2,2	0,1	5,5	32,2	23
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2 / 7,7	0,1	0	0,5	2,9	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				19,2	15,9	70,9	489,2	28,6
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				0,4	0,4	9,4	44,6	32,8
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	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 С ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		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
		ЛИМОНЧ	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
				7,9	6,8	41,8	258,3	34,6

0
0
1
0
0
1
9