

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

21 марта 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	7,4	19,5	167,0	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,238 / 5,238	0	4	0	35,3	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,3	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,952 / 0,95	0,1	0	0,5	2,2	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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				6,8	11,9	36,5	275,9	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	4,2	8,8	74,7	3,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 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 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,1	6,0	136,5	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,5	3,8	12,4	87,4	16,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,2	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	2,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80 / 64	1,1	0,1	2,7	16,1	11,5

		ЧЕШОК	211,5	0,1	0	0,5	2,1	0,1
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
		САХАР ПЕСОК	87,8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	107,7	0,2	0	5,3	23,0	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 ПШЕНИЧ.	45/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				19,8	19,9	74,7	537,4	26,1
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	100/50	0,8	0	19,1	102,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	29,1
Ужин 1								
2012	249	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	11,8	7,1	7,4	133,8	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30/20	0,1	0,8	1,4	16,7	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/25	0	2	0	14,0	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	110/50	8,9	0,6	0	30,3	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (Ш.)	0,25/10	1,2	1,1	0,1	14,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	24/24	0	2,9	0	12,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	10/20	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/34	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОПОВАЯ	157/134	0,1	0	0,7	3,6	0,2
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕШОКОМ	60	0,5	2,2	5,1	41,3	2,3
		СВЕКЛА СТОПОВАЯ	76/80	0,7	0,1	4,3	21,2	2,2
		ЧЕШОК	2/1	0,1	0	0,6	3,3	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	24/24	0	2,1	0	17,8	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	33,2	1,6
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6/20	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	87,8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	1/1	0,1	0	0,3	3,1	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	45/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				14,1	9,4	29,8	251,0	33,8

1	ЕШОСОВ К С
2	КВОНОВ М В
3	ГВОНОВ М В
4	РЛОНОВ М В
5	СЛОНОВ Е К
6	РОПОНОВ М В
	СЛОНОВ С И
ИТО	
ИТО	Ф.И.О.

УСНР ЗУНАТНУ ВЛОБНИК
СННСОК УБЛОН I ГВЛОН

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

21 марта 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,5	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170/170	4,5	4,1	8	91,5	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4/4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	50/50	0	3,9	0	34,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20/20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2/1,2	0,1	0	0,5	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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
				8,8	13,1	46,4	335,5	0,9
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,0	5,7	11,9	100,4	3,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5/2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	8/8	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	13/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20/17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7/7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА	11/11	0,3	1,6	0,4	15,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	146,9	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20/20	0,6	0,5	0,9	10,3	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	50/46,8	9	6,8	0	89,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	6/12 шт. / 4,52	0,3	0,6	0	6,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10/10	0,3	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	3,0	3,3	15,7	103,9	20,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	10/8	1,1	0,2	9,5	43,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13/10,9	0,1	0	0,6	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5/2	0,1	0	0,5	2,9	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20/15	0,2	0	0,9	4,3	0,3
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	10/10	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4

		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
		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	32,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,239	1,1	0,1	6,9	32,5	0
				16,9	17,6	60,7	450,3	20,9
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	23,9
Ужин 1								
2012	249	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	10,6	5,4	6,6	110,2	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	100 / 53	3	0,5	0	34,4	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,62	1	0,8	0,1	10,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,7	1,9	3,3	31,6	1,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 27,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		ЧЕСНОК	1 / 0,93	0,1	0	0,3	1,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,9	29,0	1,4
		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
		ЛИМОН	0 / 0	0,1	0	0,3	2,3	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,239	1,1	0,1	6,9	32,5	0
				12,6	7,4	23,7	203,3	27,5