

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

22 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	8,7	18,3	177,9	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	12 / 12	1,4	0,7	6,7	38,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,167 / 1,167	0,1	0	0,5	2,7	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
		СЫР	13	3,0	3,8		47,3	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13 / 13	3	3,8	0	47,3	0,2
				11,3	13,4	41,1	334,3	1,0
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	2,7	4,3	15,0	104,3	7,4
		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	2,3 / 2,3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 80	1,1	0,1	6,4	30,2	3,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,1	10,4	6,1	151,3	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,8	4,5	28,8	170,6	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	1,8	4,2	34,8	1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 1,68	0	0	0,1	0,6	0,1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	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 ДАРНИЦКИЙ	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
				23,0	21,5	95,1	647,2	10,2
Полдник								
2008	442	СОК	130	0,7	0,1	12,9	55,9	2,6
		СОК	130 / 130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
				0,7	0,1	12,9	55,9	12,8
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	6,1	6,9	20,3	167,9	0,9
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ПШЕНО	15 / 15	1,6	0,4	9,6	47,5	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	180	0,2		7,9	32,9	1,4
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0,2
		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	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
2012	485	БУЛОЧКА	80	7,8	5,8	44,1	253,6	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ДРОЖЖИ	1,6 / 1,6	0,2	0	0	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,167 / 2,167	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
				15,5	12,8	81,4	497,1	15,3

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

22 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	8,1	14,4	150,1	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,556 / 5,556	0	4,3	0	37,4	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	10 / 10	1,1	0,6	5,6	31,7	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	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		СЫР	8	1,8	2,3		28,3	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,778 / 7,778	1,8	2,3	0	28,3	0,1
				8,0	11,0	31,3	257,8	0,8
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	2,2	3,4	11,8	82,2	5,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
		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	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,0	8,9	6,0	134,7	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	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.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	2,9	19,3	113,7	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,333 / 3,33	0	2,5	0	22,4	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,4	23,3	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1 / 0,84	0	0	0,1	0,3	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4

СОЛЬ ПИЩЕВАЯ			0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ			3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	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	26,1	0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ			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
				18,5	17,1	73,2	506,2	7,8
Полдник								
2008	442	СОК	130	0,7	0,1	12,9	55,9	2,6
СОК			130 / 130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
				0,7	0,1	12,9	55,9	10,4
Ужин 1								
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ			150	4,8	5,9	15,5	133,2	0,7
САХАР ПЕСОК			2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ПШЕНО			12 / 12	1,3	0,3	7,6	38,0	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 С 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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			150 / 150	0	0	0	0,0	0
ЛИМОН			9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
2012	485	БУЛОЧКА	80	7,8	5,7	44,1	253,1	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ			60 / 60	6,2	0,8	13,1	180,4	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ДРОЖЖИ			1,6 / 1,6	0,2	0	0	1,1	0
САХАР ПЕСОК			5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2,2 / 2,2	0	1,7	0	14,9	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				13,9	11,7	73,6	448,4	12,7