

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга
ГБОУ СОШ № 14
(Галудио О.К.)**МЕНЮ**

24 сентября 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 РИСОВАЯ	200	5,3	8,1	19,7	175,9	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
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,207 / 1,207	0,1	0	0,5	2,8	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		47,4	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,017 / 13,017	3	3,8	0	47,4	0,2
				10,7	12,8	42,5	332,5	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	5,2	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	30,7	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	2,6	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,2	10,4	6,1	151,5	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.)	0,13 шт. / 5,17	0,7	0,6	0	7,3	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	4,0	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	138,9	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	14,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,0	18,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 1,68	0	0	0,1	0,8	0,1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,8	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
				23,1	21,5	95,1	647,4	10,2
Полдник								
2008		НЕКТАРИН	100	0,9	0,1	9,5	45,0	10
		НЕКТАРИН	100 / 100	0,9	0,1	9,5	45,0	10
				0,9	0,1	9,5	45,0	20,2
Ужин 1								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	200	6,4	7,0	21,6	176,7	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75 / 75	0	0	0	0,0	0
		ПШЕНО	17 / 17	1,9	0,5	10,9	53,8	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,017 / 3,017	0	2,4	0	20,3	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	180	0,1		7,6	30,1	0
		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
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	7,9	5,8	44,1	254,3	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
		ДРОЖИЖИ	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	2,241 / 2,24	0	1,7	0	15,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,17	0,7	0,6	0	7,3	0
				15,8	12,9	82,4	503,8	21,3

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга
ГБОУ СОШ № 14
Игумин О.К.

МЕНЮ

24 сентября 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 РИСОВАЯ	150	4,2	7,2	15,5	144,7	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 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 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,8	27,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,833 / 0,83	0,1	0	0,4	1,9	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	1,9	2,5		30,3	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,333 / 8,33	1,9	2,5	0	30,3	0,1
				7,7	10,3	32,3	253,8	0,8
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	2,2	3,4	11,8	82,2	5,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	30 / 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	0,2
		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	0,4	1,8	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,3	13,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	1,2	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,2	9,2	6,0	137,9	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.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	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	0,2
		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	25,1	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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				18,6	17,4	72,9	508,3	7,8
Полдник								
2008		НЕКТАРИН	100	0,9	0,1	9,5	45,0	10
		НЕКТАРИН	100 / 100	0,9	0,1	9,5	45,0	10
				0,9	0,1	9,5	45,0	17,8
Ужин 1								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	150	5,1	4,9	17,5	136,2	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,3 / 56,3	0	0	0	0,0	0
		ПШЕНО	15 / 15	1,6	0,4	9,6	47,5	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,667 / 1,667	0	1,3	0	11,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1		6,6	26,2	0
		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
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	8,0	6,3	44,1	258,2	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
		ДРОЖИЖИ	1,6 / 1,6	0,2	0	0	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				14,2	11,3	75,0	452,6	18,7