

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

25 декабря 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	150	5,6	8,2	18,9	173,4	0,7
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,238 / 5,238	0	4	0	35,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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
		КАКАО-ПОРОШОК	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,0		35,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,238 / 5,238	0	4	0	35,3	0
				10,8	16,2	41,5	358,4	1,4
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	3,6	9,6	74,7	7,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
		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
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20 / 16	0,3	0	0,7	4,1	2,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 32	0,5	0	2,5	12,1	1,3
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,8	12,2	6,6	170,2	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,24 шт. / 9,52	1,1	1	0,1	13,4	0
		СОЛ.- ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	3,1	2,7	19,3	110,6	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,857 / 2,857	0	2,3	0	19,3	0
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,4	23,3	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1 / 0,84	0	0	0,1	0,3	0

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		15/15	0	1,4	0	4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ		2/2	0,1	0	0,4	7
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,2	0	11,1	4
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		9/9	0,2	0	4,7	2
		САХАР ПЕСОК		7/7	0	0	6,4	73
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	15,5	7
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		40/40	2,5	0,4	15,5	32
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,1	0,1	6,9	32
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32
		ЯБЛОКО		20,1	20,4	71,4	530,5	
		ЯБЛОКИ		120	0,5	0,5	11,8	56,4
				120/120	0,5	0,5	11,8	56,4
					0,5	0,5	11,8	56,4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		90/20	16,2	11,2	17,1	226,7
		ТВОРОГ		75,238 / 75,238	13,1	6,4	2,1	114,5
		КРУПА МАННАЯ		6/6	0,6	0,1	3,8	17,7
		САХАР ПЕСОК		8/8	0	0	7,3	28,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,24 шт. / 9,52	1,1	1	0,1	13,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		50/50	1,4	1,2	2,4	27,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1/1	0	0,9	0	6,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2/2	0	1,6	0	11,9
		ВАНИЛИН		1/1	0	0	0	0,0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		1,905 / 1,905	0	0	1,4	5,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,1	0,1	6,9	32,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5
		КИСЕЛЬ		150			10,8	43,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ		139,5 / 139,5	0	0	0	0,0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ		15/15	0	0	10,8	43,0
					0	0	0	0,0
					17,3	11,3	34,8	302,2
								22,5

28/11

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

(Галушко О.К.)

МЕНЮ

25 декабря 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200	6,9	9,1	22,9	203,5	0,9
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,035 / 5,035	0	3,9	0	33,9	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,5	14,4	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
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,035 / 5,035	0	3,9	0	33,9	0
				14,0	18,2	53,3	438,8	1,8
Обед								
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	5,6	12,5	105,2	9,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		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	2,2 / 2,2	0	1,7	0	13,1	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,6	0	3,2	15,1	1,6
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	12,1	13,6	7,2	190,9	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		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	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,93	1,2	1	0,1	14,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,8	4,5	28,8	170,8	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,035 / 5,035	0	3,9	0	33,9	0
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	1,8	4,2	34,8	1
		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

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
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 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
		24,8	26,0	93,7	687,9	13,6

Полдник

ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
		0,5	0,5	11,8	56,4	25,6

Ужин 1

2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/30	21,0	15,0	21,9	298,1	0,5
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		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.)	0,25 шт / 9,93	1,2	1	0,1	14,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,979 / 2,979	0	0	2,1	8,4	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
		КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				0	0	0	0,0	0
				22,4	15,1	44,0	392,4	26,1

25/11