

Утверждаю
старший воспитатель до Радуга
ГБОУ СОШ № 14
Солгатушко О.К.

МЕНЮ
30 июля 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
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		СЫР	11	2,4	2,4		36,1	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	11,311 / 11,01	2,4	2,4	0	36,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172 / 172	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
				11,3	7,6	47,2	310,7	0,9
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	4,6	5,2	25,1	158,0	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 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.)	0,16 шт. / 6,56	0,8	0,8	0	9,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	18,2	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО КУРИНОГО МЯСА	70	10,8	13,9	5,2	183,9	1,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,951 / 2,95	0	2,3	0	19,9	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,84	1,1	1	0,1	13,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	5,082 / 5,08	0,4	0	2,3	10,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	12,1	3,9	24,2	171,9	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	55 / 55	12,1	0,8	24,1	148,1	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	
			32,2	23,5	95,5	700,0	4,9	
Полдник								
	ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3	
	ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4	
			0,5	0,5	11,7	55,8	10,2	
Ужин 1								
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	80	9,2	7,1	5,2	118,7	0,8
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	5,082 / 5,08	0,4	0	2,3	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,84	1,1	1	0,1	13,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,951 / 2,95	0	2,3	0	19,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	2,0	1,8	25,8	2,3
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	55 / 51,15	0,4	0,1	1,2	6,5	2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				11,3	9,2	23,9	219,7	14,6

Утверждаю

старший воспитатель Д.С. Радуга

ГБОУ СОШ № 14

С.И. Гадушко О.К.

МЕНЮ

30 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

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
			3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КРУПА МАННАЯ	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	9	1,9	2,0		29,8	0
2012		СЫР	9,091 / 9,09	1,9	2	0	29,8	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ		8,9	5,6	37,1	239,1	0,7
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,7	4,2	17,7	116,6	2,4
			10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8,4	0,1	0	0,8	3,1	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,18 шт. / 7,27	0,9	0,8	0,1	10,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	40 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	60	10,0	12,0	6,9	169,2	0,9
		СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО КУРИНОГО МЯСА	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	2,727 / 2,727	0	2,1	0	18,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	0,27 шт. / 10,91	1,3	1,2	0,1	15,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	90	6,6	2,5	13,1	95,6	0
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	150	0,2		11,1	45,8	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		САХАР ПЕСОК	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ						

			40 / 40	2,6	0,4	16,5	73,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН		24,0	19,2	71,1	532,6	4,0
Полдник								
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				0,5	0,5	11,7	55,8	9,3
Ужин 1								
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	70	10,8	5,9	6,9	118,4	0,7
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70,83 / 51	7,7	0,5	0	33,0	0,4
		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
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,91	1,3	1,2	0,1	15,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,818 / 1,818	0	1,4	0	12,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,5	1,4	1,5	20,3	2,1
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	48 / 44,64	0,4	0	1	5,6	1,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	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 С ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,6	1,3
		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	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				12,5	7,4	22,0	199,3	13,4