

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

4 сентября 2026 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 ЯЧНЕВЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,2	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	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
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				8,8	13,1	46,3	339,1	0,9
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ	200	6,7	4,1	19,3	133,5	4,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		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
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	25 / 25	5,5	0,4	12,9	67,3	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,6	6,9	7,9	128,8	0,8
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,4	4,4	18,6	120,4	30,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	110 / 82,5	1,6	0,3	13	57,2	6,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	13 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80 / 64	1,1	0,1	2,7	16,1	11,5
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	20 / 15	0,2	0	0,6	3,5	9
		УКРОП СВЕЖИЙ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,0	41,8	1,2
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0

ЯБЛОКИ			35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		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	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			40 / 40	2,9	0,2	18,3	85,2	0
				26,8	16,1	93,4	601,5	37,9
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	40,5
Ужин 1								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ	100	9,4	8,7	55,9	325,5	6,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
ДРОЖЖИ			2 / 2	0,3	0	0	1,4	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
САХАР ПЕСОК			5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			2 / 2	0	0	0	0,0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,13 шт. / 5,18	0,7	0,6	0	7,3	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ			100 / 75	1,4	0,3	11,8	52,0	6
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	2,5	1,3	27,5	2,3
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ			61,29 / 57	0,5	0,1	1,3	7,2	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	33,2	1,6
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН			10 / 10	0,1	0	0,3	3,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			180 / 180	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				10,1	11,2	65,1	386,2	50,6

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

4 сентября 2026 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	150	5,2	7,5	19,5	167,6	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,333 / 5,33	0	4,1	0	35,9	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		7,0	28,2	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,333 / 1,33	0,1	0	0,6	3,1	0
		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		4,1		35,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,333 / 5,33	0	4,1	0	35,9	0
				6,8	12,2	36,5	283,5	0,7
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ	150	4,3	2,7	13,5	90,5	3,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	9,38 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	15 / 15	3,3	0,2	6,6	40,4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	9,0	6,3	7,1	114,1	0,8
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70 / 39,2	5,9	0,4	0	25,4	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,67	1,3	1,1	0,1	15,1	0
		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
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,6	3,3	14,0	91,6	24,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	70 / 56	1	0,1	2,4	14,1	10,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	15,333 / 11,5	0,1	0	0,5	2,7	6,9
		УКРОП СВЕЖИЙ	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,8	36,3	1
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0

ЯБЛОКИ			30 / 26,4	0,1	0,1	2,4	11,2	1,7
		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	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			30 / 30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
				20,7	13,0	72,6	469,8	30,6
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	33,2
Ужин 1								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ	100	9,3	8,7	55,9	325,5	6,2
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,13 шт. / 5,33	0,7	0,6	0	7,6	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			2 / 2	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК			5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
ДРОЖЖИ			1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ			100 / 75	1,4	0,3	11,8	52,0	6
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	1,4	0,9	17,0	1,5
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ			40,86 / 38	0,3	0	0,9	4,8	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
2012	393	ЧАЙ 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
ЛИМОН			9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			150 / 150	0	0	0	0,0	0
				9,8	10,1	63,7	371,5	42,3