

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

5 мая 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								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,5	24,4	203,3	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	3,9	0	33,7	0
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		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
2012		СЫР	10	2,1	2,3		32,9	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,339 / 10,04	2,1	2,3	0	32,9	0
				15,7	15,9	54,8	435,9	1,8
Обед								
		СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИН.Б-НЕ.	200	1,8	4,8	12,1	95,5	2,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,542 / 2,54	0	2	0	17,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	147,3	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,08	0,6	0,6	0	7,2	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	5,4	20,8	138,5	9,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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

2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					0
		<i>ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ</i>	<i>34,1 / 30</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
				20,0	20,6	80,0	567,5	15,2
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		<i>СОК</i>	<i>150 / 150</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>19,1</i>	<i>82,5</i>	<i>6</i>
				0,8	0,2	14,9	64,5	18,2
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧ.СОУСОМ.	100/50	21,2	15,5	21,8	302,7	0,6
		<i>ТВОРОГ</i>	<i>100 / 100</i>	<i>17,4</i>	<i>8,5</i>	<i>2,7</i>	<i>152,1</i>	<i>0,2</i>
		<i>КРУПА МАННАЯ</i>	<i>8 / 8</i>	<i>0,8</i>	<i>0,1</i>	<i>5,1</i>	<i>23,7</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>10 / 10</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9,1</i>	<i>35,9</i>	<i>0</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,25 шт. / 10,17</i>	<i>1,2</i>	<i>1,1</i>	<i>0,1</i>	<i>14,4</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>1,5 / 1,5</i>	<i>0</i>	<i>1,4</i>	<i>0</i>	<i>12,2</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>70 / 70</i>	<i>1,8</i>	<i>1,7</i>	<i>3,3</i>	<i>37,8</i>	<i>0,4</i>
		<i>ВАНИЛИН</i>	<i>1,6 / 1,6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>3,5 / 3,5</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	<i>0</i>	<i>20,8</i>	<i>0</i>
		<i>КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ</i>	<i>2,034 / 2,03</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,5</i>	<i>5,8</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
		РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,5
		<i>РЯЖЕНКА</i>	<i>180 / 180</i>	<i>5,2</i>	<i>4,5</i>	<i>7,6</i>	<i>97,2</i>	<i>1,4</i>
				27,8	20,1	38,5	442,6	19,3

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

5 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,7	20,4	173,2	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,217 / 5,217	0	4	0	35,1	0
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
2008	б/р	БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		СЫР	8	1,7	1,7		25,7	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	7,826 / 7,826	1,7	1,7	0	25,7	0
				12,3	13,3	43,0	347,3	1,4
Обед								
		СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	1,3	2,1	8,4	54,9	2,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5 / 3,75	0	0	0,3	1,2	0,1
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	6 / 6	0,7	0,1	3,8	18,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,0	6,0	135,8	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,21	0,7	0,6	0	7,4	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,6	15,6	96,4	7,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	150 / 90	1,7	0,4	14,2	62,4	7,2
		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 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	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,217 / 15,217	1,1	0,1	6,9	32,4	0

2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25					0
		ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	28,41 / 25	0	0	0	0,0	0
				16,7	15,2	63,5	438,7	11,8
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	14,8
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧ.СОУСОМ.	90/30	16,5	12,3	17,6	240,0	0,5
		ТВОРОГ	75,217 / 75,217	13,1	6,4	2,1	114,4	0,2
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,43	1,2	1,1	0,1	14,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,174 / 2,17	0	0	1,5	6,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,217 / 15,217	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2
		РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
				21,8	16,0	30,2	345,3	15,5