

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

5 октября 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,2	10,4	0,5	114,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,18	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	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
		СЫР	12	2,7	3,3		39,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,389 / 11,99	2,7	3,3	0	39,2	0,1
				12,3	14,6	23,3	263,3	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	5,3	10,4	92,8	11,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	10,0	10,5	6,0	153,4	2,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,0	5,5	26,0	172,5	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	50 / 50	6	1,6	26	138,6	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90 / 90	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,3 / 1,3	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,044 / 5,04	0	3,9	0	33,9	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
				23,0	21,8	83,4	604,9	13,6
Полдник								
2008	442	СОК	128	0,6	0,1	12,7	55,0	2,6
СОК			127,965 / 127,965	0,6	0	16,3	70,4	5,1
				0,6	0,1	12,7	55,0	16,2
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	11,4	7,7	7,9	139,3	0,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,25 шт. / 9,91	1,2	1	0,1	14,0	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
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
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,4	7,7	2,4
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ			65 / 60,45	0,5	0,1	1,4	7,7	2,4
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	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
		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
				13,4	7,9	26,0	219,8	19,4

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

5 октября 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	4,8	8,2	0,4	86,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	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	1,8	2,3		26,1	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,182 / 7,98	1,8	2,3	0	26,1	0
				8,2	11,1	17,3	191,6	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	3,6	8,2	68,6	9,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	8,7	9,2	3,7	127,7	1,5
		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
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	3,6	3,0	15,6	101,6	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	30 / 30	3,6	0,9	15,6	83,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,727 / 2,727	0	2,1	0	18,4	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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	7,1	32,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,455 / 15,455	1,1	0,1	7,1	32,9	0
				17,9	16,3	61,6	451,8	10,6
Полдник								
2008	442	СОК	128	0,6	0,1	12,7	55,0	2,6
		СОК	128,182 / 128,18	0,6	0	16,3	70,5	5,1
				0,6	0,1	12,7	55,0	13,2
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	8,7	6,7	7,1	115,9	0,8
		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
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,91	1,3	1,2	0,1	15,4	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	0,3
		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
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,3	7,2	2,3
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60 / 57	0,5	0,1	1,3	7,2	2,3
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,1	32,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,455 / 15,455	1,1	0,1	7,1	32,9	0
				10,4	6,9	22,1	182,2	16,3