

Утверждаю
старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14
Галушко О.С.

МЕНЮ

7 мая 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								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	4,2	18,9	138,1	0,7
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,1	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18/18	2,1	1	12,1	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
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5/0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
2012		СЫР	8	1,7	1,8		26,8	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	8,182/8,18	1,7	1,8	0	26,8	0
				12,5	9,5	41,3	309,1	1,4
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,8	3,4	18,5	114,1	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10/7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1/1	0	0,8	0	5,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20/20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3/0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,27	0,9	0,8	0,1	10,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50/30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5/1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТ.СОУСЕ	60/20	8,9	8,5	10,0	147,8	1,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70/39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,909/4,43	0,1	0	0,5	1,4	0
		РИС	10/10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		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
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,0	7,0	64,6	0,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150/120	2,1	0,1	5,1	30,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,364/1,36	0	1	0	9,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1/0,35	0,1	0	0,3	1,2	0

	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			19,3	15,4	71,2	488,4	6,2

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	18,2

Ужин 1

2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	90/20	15,9	12,0	26,1	267,6	1,8
		ТВОРОГ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,91	1,3	1,2	0,1	15,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		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 .	150			10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				17,3	12,1	46,0	353,3	20,0

Утверждаю

старший воспитатель ДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.Ж.

МЕНЮ

7 мая 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	5,2	22,9	169,6	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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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	12	2,6	2,7		39,4	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	12,035 / 12,035	2,6	2,7	0	39,4	0
				16,4	13,0	53,3	408,7	1,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	4,8	5,1	26,0	161,7	3,4
		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 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,73	0,9	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТ. СОУСЕ	80/30	10,3	10,1	12,5	176,1	1,6
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,96	0,6	0,6	0	7,0	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
2008	348	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,5	4,0	9,9	88,4	1,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,035 / 2,035	0	1,6	0	13,7	0

	ЧЕСНОК		2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,2		12,6	51,7	0
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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		25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		25,044 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				23,7	19,8	91,8	623,1	8,2
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	20,2
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	110/20	20,8	14,4	29,9	322,8	2
	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		5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,25 шт. / 9,91	1,2	1	0,1	14,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	ВАНИЛИН		1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
	ПОВИДЛО		20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	ЯБЛОКИ		45 / 39,6	0,2	0,2	3,5	16,7	2,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		25,044 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	КИСЕЛЬ .		180			13,0	51,6	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ		18 / 18	0	0	13	51,6	0
				22,6	14,6	54,4	427,8	22,2