

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

7 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								
		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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				6,4	12,7	17,4	195,3	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	4,4	8,2	75,4	9,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	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	9,38 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	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	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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	3,4	15,6	105,6	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	3,333 / 3,33	0	2,5	0	22,4	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	7,0	32,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,333 / 15,33	1,1	0,1	7	32,7	0
				17,9	17,5	61,5	462,4	10,6
Полдник								
2008	442	СОК	128	0,6	0,1	12,7	55,0	2,6
		СОК	128 / 128	0,6	0	16,3	70,4	5,1
				0,6	0,1	12,7	55,0	13,2
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	9,5	6,3	7,1	116,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,67	1,3	1,1	0,1	15,1	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	9,38 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,5	0,1	1,5	9,7	4,5
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,2 / 44,8	0,5	0,1	1,5	9,7	4,5
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ И 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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,333 / 15,33	1,1	0,1	7	32,7	0
				11,3	6,5	22,4	187,0	19,8

Утверждаю
старший воспитатель д.с.
ГБОУ СОШ
Галуш

МЕНЮ

7 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,2	10,4	0,5	114,9
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,17	7,2	6,5	0,4	85,1
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	60 / 60	0	0	0	0,0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8
				9,6	15,2	23,4	253,9
Обед							
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	5,2	10,1	91,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	48 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8
		СМЕТАНА	8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 1	0	0	0	0,0
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	10,0	10,5	5,8	152,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,0	5,5	26,0	172,5
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	50 / 50	6	1,6	26	138,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90 / 90	0	0	0	0,0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,3 / 1,3	0	0	0	0,0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,042 / 5,04	0	3,9	0	33,9
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7
			22,8	21,7	82,9	602,7

Полдник

2008	442	COK	128	0,6	0,1	12,7	55,0
COK			127,983 / 127,98	0,6	0	16,3	70,4
				0,6	0,1	12,7	55,0

Ужин 1

	СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	10,6	7,5	7,9	134,6
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1
	ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	59 / 56	0,6	0,1	1,9	12,1
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	7,9	32,9
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4
	ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7
			12,8	7,7	26,8	222,3