

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

10 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход             | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |                   | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>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               | 2,2     |                  | 32,7                                     | 0                     |
|                               |                     | СЫР РОССИЙСКИЙ                            | 10,283 / 9,98     | 2,1               | 2,2     | 0                | 32,7                                     | 0                     |
|                               |                     |                                           |                   | 15,7              | 15,8    | 54,8             | 435,7                                    | 1,8                   |
| Обед                          |                     |                                           |                   |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА<br>КУРИНОМ Б-НЕ    | 200               | 1,9               | 4,4     | 12,9             | 95,0                                     | 3,1                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 2,264 / 2,26      | 0                 | 1,8     | 0                | 15,2                                     | 0                     |
|                               |                     | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                              | 10 / 8,4          | 0,1               | 0       | 0,6              | 3,1                                      | 0,3                   |
|                               |                     | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                          | 15 / 11,25        | 0,1               | 0       | 0,7              | 3,5                                      | 0,2                   |
|                               |                     | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ                        | 10 / 10           | 1                 | 0,1     | 6,5              | 30,4                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ         | 2,5 / 2,5         | 0                 | 2,4     | 0                | 20,3                                     | 0                     |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ               | 50 / 32,5         | 0,7               | 0,1     | 5,1              | 22,5                                     | 2,6                   |
|                               |                     | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                              | 1 / 1             | 0                 | 0       | 0                | 0,0                                      | 0                     |
|                               |                     | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                           | 70                | 10,1              | 9,9     | 6,1              | 147,0                                    | 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.)                        | 0,12 шт. /<br>4,9 | 0,6               | 0,6     | 0                | 6,9                                      | 0                     |
|                               |                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 130               | 3,8               | 5,5     | 23,9             | 152,3                                    | 11,4                  |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ               | 215,38 / 140      | 2,7               | 0,6     | 22               | 97,0                                     | 11,2                  |
|                               |                     | 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 СВЕЖИХ ЯБЛОК                    | 180               | 0,2               | 0,2     | 10,8             | 45,4                                     | 1,6                   |
|                               |                     | ЯБЛОКИ                                    | 45 / 39,6         | 0,2               | 0,2     | 3,5              | 16,7                                     | 2,5                   |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                               | 8 / 8             | 0                 | 0       | 7,3              | 28,7                                     | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 50                | 3,2               | 0,5     | 21,2             | 99,9                                     | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ          | 50 / 50           | 3,2               | 0,5     | 21,2             | 99,9                                     | 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                     |

|         |     |                                   |                    |      |      |      |       |      |
|---------|-----|-----------------------------------|--------------------|------|------|------|-------|------|
| 2014    | 20  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ      | 60                 | 1,0  | 2,5  | 2,8  | 36,6  | 6,2  |
|         |     | КАПУСТА КВАШЕНАЯ                  | 50 / 50            | 0,9  | 0,1  | 1,4  | 10,4  | 6    |
|         |     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 / 2,5          | 0    | 2,4  | 0    | 20,3  | 0    |
|         |     | САХАР ПЕСОК                       | 1 / 1              | 0    | 0    | 0,9  | 3,6   | 0    |
|         |     | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 5 / 6,3            | 0,1  | 0    | 0,5  | 2,3   | 0,2  |
|         |     |                                   |                    | 21,6 | 23,1 | 86,8 | 618,9 | 24,9 |
| Полдник |     |                                   |                    |      |      |      |       |      |
|         |     | СОК                               | 150                | 0,8  |      | 19,1 | 82,5  | 6    |
|         |     | СОК                               | 150 / 150          | 0,8  | 0    | 19,1 | 82,5  | 6    |
|         |     |                                   |                    | 0,8  |      | 19,1 | 82,5  | 30,9 |
| Ужин 1  |     |                                   |                    |      |      |      |       |      |
| 2008    | 224 | СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ                | 120/20             | 24,9 | 14,5 | 39,0 | 372,9 | 0,2  |
|         |     | ТВОРОГ                            | 120 / 120          | 20,9 | 10,2 | 3,3  | 182,5 | 0,2  |
|         |     | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                      | 1,12 / 1,12        | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
|         |     | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ         | 30 / 30            | 3    | 0,4  | 19,1 | 90,2  | 0    |
|         |     | САХАР ПЕСОК                       | 5 / 5              | 0    | 0    | 4,6  | 18,0  | 0    |
|         |     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 0,17 шт. /<br>6,79 | 0,9  | 0,8  | 0    | 9,6   | 0    |
|         |     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1 / 1              | 0    | 0,9  | 0    | 8,1   | 0    |
|         |     | ВАНИЛИН                           | 1,6 / 1,6          | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
|         |     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                   | 2,8 / 2,8          | 0    | 2,2  | 0    | 16,7  | 0    |
|         |     | ПОВИДЛО                           | 20 / 20            | 0,1  | 0    | 12   | 47,8  | 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    |
|         |     | КИСЕЛЬ                            | 180                |      |      | 13,0 | 51,6  | 0    |
|         |     | КИСЕЛЬ СУХОЙ                      | 18 / 18            | 0    | 0    | 13   | 51,6  | 0    |
|         |     |                                   |                    | 26,3 | 14,6 | 61,1 | 467,2 | 31,1 |

Утверждаю  
старший воспитатель дс Радуга  
ГБОУ СОШ № 14  
/Галушко О.К./

## МЕНЮ

10 февраля 2026 г.

### Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход              | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|--------------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |                    | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |                    |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                     | 150                | 5,5               | 7,6     | 20,4             | 171,8                                    | 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 / 5              | 0                 | 3,9     | 0                | 33,7                                     | 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               | 1,8     |                  | 26,8                                     | 0                     |
|                               |                     | СЫР РОССИЙСКИЙ                            | 8,182 / 8,18       | 1,7               | 1,8     | 0                | 26,8                                     | 0                     |
|                               |                     |                                           |                    | 12,3              | 13,3    | 43,0             | 347,0                                    | 1,4                   |
| Обед                          |                     |                                           |                    |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА<br>КУРИНОМ.Б-НЕ    | 150                | 1,4               | 2,1     | 8,9              | 57,3                                     | 2,6                   |
|                               |                     | 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                          | 10 / 7,5           | 0,1               | 0       | 0,5              | 2,3                                      | 0,2                   |
|                               |                     | 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 / 26            | 0,5               | 0,1     | 4,1              | 18,0                                     | 2,1                   |
|                               |                     | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                              | 1 / 1              | 0                 | 0       | 0                | 0,0                                      | 0                     |
|                               |                     | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                           | 60                 | 9,1               | 9,0     | 6,0              | 136,1                                    | 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.)                        | 0,14 шт. /<br>5,45 | 0,7               | 0,6     | 0                | 7,7                                      | 0                     |
|                               |                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 110                | 2,7               | 3,6     | 16,8             | 101,6                                    | 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                     |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ               | 150 / 97,5         | 1,9               | 0,4     | 15,4             | 67,6                                     | 7,8                   |
|                               |                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                    | 150                | 0,1               | 0,1     | 9,1              | 38,2                                     | 1,2                   |
|                               |                     | ЯБЛОКИ                                    | 35 / 30,8          | 0,1               | 0,1     | 2,7              | 13,1                                     | 2                     |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                               | 7 / 7              | 0                 | 0       | 6,4              | 25,1                                     | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40                 | 2,6               | 0,4     | 16,9             | 79,9                                     | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ          | 40 / 40            | 2,6               | 0,4     | 16,9             | 79,9                                     | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 15                 | 1,0               | 0,1     | 6,8              | 32,0                                     | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                             | 15 / 15            | 1                 | 0,1     | 6,8              | 32,0                                     | 0                     |

|                |            |                                      |                    |             |             |             |              |             |
|----------------|------------|--------------------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|                |            | <b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br/>КАПУСТЫ</b> | <b>40</b>          | <b>0,7</b>  | <b>2,0</b>  | <b>2,3</b>  | <b>31,1</b>  | <b>10,1</b> |
|                |            | КАПУСТА КВАШЕНАЯ                     | 32,4 / 32,4        | 0,6         | 0           | 1           | 7,5          | 9,7         |
|                |            | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 5 / 4              | 0,1         | 0           | 0,3         | 1,6          | 0,4         |
|                |            | САХАР ПЕСОК                          | 1 / 1              | 0           | 0           | 1           | 4,0          | 0           |
|                |            | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 2 / 2              | 0           | 2           | 0           | 18,0         | 0           |
|                |            |                                      |                    | <b>17,6</b> | <b>17,3</b> | <b>66,8</b> | <b>476,2</b> | <b>24,0</b> |
| <b>Полдник</b> |            |                                      |                    |             |             |             |              |             |
|                |            | <b>СОК</b>                           | <b>150</b>         | <b>0,8</b>  |             | <b>19,1</b> | <b>82,5</b>  | <b>6</b>    |
|                |            | СОК                                  | 150 / 150          | 0,8         | 0           | 19,1        | 82,5         | 6           |
|                |            |                                      |                    | <b>0,8</b>  |             | <b>19,1</b> | <b>82,5</b>  | <b>30,0</b> |
| <b>Ужин 1</b>  |            |                                      |                    |             |             |             |              |             |
| <b>2008</b>    | <b>224</b> | <b>СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ</b>            | <b>100/15</b>      | <b>18,8</b> | <b>11,7</b> | <b>27,9</b> | <b>281,6</b> | <b>0,2</b>  |
|                |            | ТВОРОГ                               | 90 / 90            | 15,7        | 7,6         | 2,5         | 136,9        | 0,2         |
|                |            | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                         | 0,9 / 0,9          | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 0           |
|                |            | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ             | 20 / 20            | 2,1         | 0,3         | 12,7        | 60,1         | 0           |
|                |            | САХАР ПЕСОК                          | 4 / 4              | 0           | 0           | 3,6         | 14,4         | 0           |
|                |            | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                   | 0,18 шт. /<br>7,27 | 0,9         | 0,8         | 0,1         | 10,3         | 0           |
|                |            | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 1,5 / 1,5          | 0           | 1,4         | 0           | 12,2         | 0           |
|                |            | ВАНИЛИН                              | 1,4 / 1,4          | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 0           |
|                |            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                      | 2 / 2              | 0           | 1,6         | 0           | 11,9         | 0           |
|                |            | ПОВИДЛО                              | 15 / 15            | 0,1         | 0           | 9           | 35,8         | 0           |
|                |            | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                | <b>15</b>          | <b>1,0</b>  | <b>0,1</b>  | <b>6,8</b>  | <b>32,0</b>  | <b>0</b>    |
|                |            | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                        | 15 / 15            | 1           | 0,1         | 6,8         | 32,0         | 0           |
|                |            | <b>КИСЕЛЬ</b>                        | <b>150</b>         |             |             | <b>10,8</b> | <b>43,0</b>  | <b>0</b>    |
|                |            | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 139,5 / 139,5      | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 0           |
|                |            | КИСЕЛЬ СУХОЙ                         | 15 / 15            | 0           | 0           | 10,8        | 43,0         | 0           |
|                |            |                                      |                    | <b>19,8</b> | <b>11,8</b> | <b>45,5</b> | <b>356,6</b> | <b>30,2</b> |