Утверждаю

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

МЕНЮ

11 ноября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ	**150**	**5,3**	**3,4**	**20,4**	**134,3**	**0,7**
	САХАР ПЕСОК		3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	0	0	0,0	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	
	КРУПА МАННАЯ		18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**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**	**1,6**	**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**		**26,2**	**0**
	СЫР РОССИЙСКИЙ		8 / 8	1,7	1,8	0	26,2	0
				8,7	**5,4**	**37,1**	**235,5**	**0,7**
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ	**150**	**4,1**	**4,7**	**18,5**	**126,9**	**2,7**
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	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	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,2 шт. / 8	1	0,8	0,1	11,3	
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
								0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	**60/30**	**9,1**	**8,5**	**11,6**	**154,7**	**1,3**
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,13 шт. / 5,33	0,7	0,6	0	7,6	0
	РИС		12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		5,333 / 4,27	0,1	0	0,3	1,4	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	**110**	**1,9**	**3,6**	**10,5**	**77,8**	**5,1**
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ		150 / 120	1,7	0,1	9,6	45,4	4,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	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
	ЧЕСНОК		1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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*
			19,2	**17,3**	**76,3**	**521,3**	**9,8**
Полдник							
	ЯБЛОКО	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**	**10**
ЯБЛОКИ		*113,6 / 100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*47,0*	*16*
			0,4	**0,4**	**9,8**	**47,0**	**19,8**
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	**150**	**4,7**	**5,1**	**13,1**	**117,0**	**0,7**
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*130 / 130*	*3,5*	*3,2*	*6,1*	*70,2*	*0,7*
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ		*10 / 10*	*1,2*	*0,3*	*5,2*	*27,7*	*0*
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*2 / 2*	*0*	*1,6*	*0*	*11,9*	*0*
САХАР ПЕСОК		*2 / 2*	*0*	*0*	*1,8*	*7,2*	*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*
	ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном	**150**	**0,1**		**6,6**	**26,2**	**0**
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		*0,5 / 0,5*	*0,1*	*0*	*0,2*	*1,1*	*0*
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		*43,8 / 43,8*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		*109,5 / 109,5*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	
САХАР ПЕСОК		*7 / 7*	*0*	*0*	*6,4*	*25,1*	*0*
	БУЛОЧКА	**60**	**6,9**	**5,6**	**37,9**	**221,6**	**0,2**
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		*50 / 50*	*5,1*	*0,7*	*31,9*	*150,3*	*0*
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*30 / 30*	*0,8*	*0,8*	*1,4*	*16,2*	*0,2*
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		*0,13 шт. / 5,33*	*0,7*	*0,6*	*0*	*7,6*	*0*
САХАР ПЕСОК		*5 / 5*	*0*	*0*	*4,6*	*18,0*	*0*
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*2 / 2*	*0*	*1,6*	*0*	*11,9*	*0*
ДРОЖЖИ		*2 / 2*	*0,3*	*0*	*0*	*1,4*	*0*
ВАНИЛИН		*1 / 1*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*2 / 2*	*0*	*1,9*	*0*	*16,2*	*0*
			13,1	**10,8**	**66,7**	**407,5**	**20,7**

ГБОУ СОШ № 14

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

_____ /Галушко О.К./

МЕНЮ

11 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ	**200**	**6,5**	**4,3**	**24,4**	**165,4**	**0,9**
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**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
2012		**СЫР**	**10**	**2,1**	**2,3**		**32,8**	**0**
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10 / 10	2,1	2,3	0	32,8	0
				11,0	**7,5**	**47,2**	**307,4**	**0,9**
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	**200**	**5,0**	**6,1**	**26,3**	**172,0**	**3,3**
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	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	
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	**80/50**	**10,6**	**10,1**	**15,4**	**187,0**	**1,9**
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,08	0,6	0,6	0	7,2	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6 / 4,8	0,1	0	0,3	1,5	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	**130**	**2,1**	**3,9**	**12,0**	**87,7**	**5,8**
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	170 / 136	1,9	0,1	10,9	51,4	5,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,2 / 2,2	0	1,7	0	13,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	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**
		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
			22,4	**20,6**	**94,7**	**632,9**	**11,9**
Полдник							
	ЯБЛОКО	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**	**10**
ЯБЛОКИ		113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
			0,4	**0,4**	**9,8**	**47,0**	**21,9**
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	**200**	**6,7**	**7,1**	**20,1**	**170,3**	**0,9**
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ		18 / 18	2,2	0,6	9,4	49,9	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
САХАР ПЕСОК		3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**25**	**1,8**	**0,2**	**11,4**	**53,3**	**0**
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном	**180**	**0,1**		**7,6**	**30,1**	**0**
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		52,5 / 52,5	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		131,4 / 131,4	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	БУЛОЧКА	**60**	**6,6**	**5,6**	**37,9**	**220,3**	**0,2**
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,13 шт. / 5,08	0,6	0,6	0	7,2	0
САХАР ПЕСОК		5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
ДРОЖЖИ		0,84 / 0,84	0,1	0	0	0,5	0
ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
			15,2	**12,9**	**77,0**	**474,0**	**23,0**