

Утверждаю

старший воспитатель, до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галуцка О.К.

МЕНЮ

12 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	4,8	8,2	0,4	86,3	0
		УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ МОЛОКО	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,8	27,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,833 / 0,83	0,1	0	0,4	1,9	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				6,4	12,7	17,2	198,8	0
Обед								
		ЩИ ИЗ БЕЛОКОЧАН.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	2,8	8,2	63,3	3,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	9,2	6,3	5,4	109,7	0,6
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	37,5 / 37,5	1	0,9	1,8	20,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	6,667 / 6,667	0,5	0	3	14,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,6	15,6	96,4	7,4
		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 / 90	1,7	0,4	14,2	62,4	7,2
		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	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				17,2	13,2	62,6	420,6	11,3
Полдник								
2008	442	СОК	130	0,7	0,1	12,9	55,9	2,6
СОК			130 / 130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
				0,7	0,1	12,9	55,9	13,9
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	90/15	15,7	11,8	20,0	239,4	0,4
ТВОРОГ			75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
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.)			1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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			15 / 15	0,1	0	9	35,8	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
		РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2
РЯЖЕНКА			150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
				20,9	15,5	32,5	344,3	14,5

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

12 мая 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	110	8,8	11,8	3,2	150,9	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,21 / 1,21	0,1	0	0,5	2,8	0
		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		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				11,2	16,6	26,0	293,8	0,3
Обед								
		ЩИ ИЗ БЕЛОКОЧАН.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	5,2	10,6	95,3	4,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,016 / 2,016	0	1,6	0	13,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,3	7,7	7,5	139,0	0,7
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7 / 9,8	0,1	0	0,7	3,6	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	43,79 / 43,79	1,2	1,1	2,1	23,7	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,468 / 3,468	0	2,7	0	23,3	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	5,4	20,8	138,5	9,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		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 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
				21,8	18,8	79,9	559,0	15,0
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
СОК			150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	18,0
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	110/20	20,6	14,0	26,4	303,2	0,4
ТВОРОГ			100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
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.)			1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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 / 3	0	2,4	0	17,8	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
		РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,5
РЯЖЕНКА			180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
				27,2	18,6	43,1	443,1	18,9