

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

12 октября 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
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	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		6,9	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
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,4		38,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,714 / 5,71	0	4,4	0	38,4	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				6,4	13,2	17,3	203,9	0
Обед								
2010	66	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	3,7	9,4	73,8	9,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	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	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 0,74	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	160	10,3	11,5	21,7	222,7	1
		РИС	30 / 30	2	0,3	20,2	89,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	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	15	1,1	0,1	7,2	33,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,714 / 15,71	1,1	0,1	7,2	33,5	0
				16,1	15,7	64,9	449,2	10,7

Полдник								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2
СОК			100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				0,5	0,1	9,9	43,0	12,7
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	8,8	6,3	7,1	113,7	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			70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,29 шт. / 11,43	1,4	1,2	0,1	16,1	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			10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
ИКРА КАБАЧКОВАЯ			40 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,2	33,5	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,714 / 15,71	1,1	0,1	7,2	33,5	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
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
ЛИМОН			5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			150 / 150	0	0	0	0,0	0
				10,8	10,0	24,2	222,5	17,1

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

12 октября 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	7,2	10,4	0,4	118,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	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
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
				9,6	15,2	23,2	261,4	0
Обед								
2010	66	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	5,6	11,7	100,6	12,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		УКРОП СВЕЖИЙ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	12,6	13,9	35,7	307,0	1,2
		РИС	50 / 50	3,3	0,5	33,7	149,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	23,44 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	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
				19,8	20,0	88,4	593,8	13,3

Полдник								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2
СОК			100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				0,5	0,1	9,9	43,0	15,3
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,6	7,4	7,9	133,1	0,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,25 шт. / 10,15	1,2	1,1	0,1	14,3	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
ИКРА КАБАЧКОВАЯ			60 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН			7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			180 / 180	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				13,3	12,8	29,4	279,5	21,4