

Утверждаю

старший воспитатель д/с Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Талушко О.К.

МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,2	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,9	31,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,226 / 1,226	0,1	0	0,6	2,8	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	29	2,2	0,9	14,5	75,0	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	28,962 / 28,96	2,2	0,9	14,5	75,0	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				8,7	13,1	45,9	336,4	0,9
Обед								
		СУП ХАРЧО СО СМЕТАНОЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ	200	2,1	5,6	15,7	115,3	3,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		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
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	11,8	12,5	21,1	236,1	1,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	216,698 / 130,02	2,5	0,5	19,3	90,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,547 / 2,547	0	2	0	17,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	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	46	2,9	0,4	17,7	84,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	46 / 46	2,9	0,4	17,7	84,4	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
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,0	44,7	15,2

		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	69,6 / 48,6	0,9	0	1,5	11,2	14,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6	0,1	0	0,5	2,5	0,6
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
				19,4	21,6	79,2	574,9	20,7
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
				0,5	0,5	10,7	50,8	25,5
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	10,5	7,4	7,9	133,4	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,19	1,2	1,1	0,1	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	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
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1		7,6	30,1	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,4	3,7	47,5	0,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	48,019 / 36,01	0,5	0	2,9	13,6	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	12 / 12	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	9,245 / 6,01	0,2	0	0,7	2,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
				14,2	12,8	41,9	328,8	26,6

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,3	19,5	165,4	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18/18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,8	26,7	0
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,714/0,71	0,1	0	0,4	1,6	0
		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
				6,8	11,8	36,3	277,6	0,7
Обед								
		СУП ХАРЧО СО СМЕТАНОЙ. НА КУР. БУЛЬОНЕ	150	1,4	4,5	10,1	81,8	2,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5/1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50/30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5/3,75	0	0	0,3	1,2	0,1
		РИС	6/6	0,4	0,1	4	18,0	0
		СМЕТАНА	9/9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
			0/0	0	0	0	0,0	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	10,1	11,4	15,7	197,4	0,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80/44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	162,857/97,71	1,9	0,4	14,5	67,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,857/2,857	0	2,3	0	19,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5/3,75	0	0	0,3	1,2	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	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	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15/15	1	0,1	6,8	32,0	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	2,3	31,1	10,1

	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	46,4 / 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
			15,9	18,4	61,5	461,5	14,4
Полдник							
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
	ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
			0,5	0,5	10,7	50,8	19,2
Ужин 1							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	80	8,2	5,6	7,0	103,8	0,8
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт. / 0	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	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
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1		6,6	26,2
	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
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,6	2,3	2,5	31,6
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	32,143 / 24,11	0,4	0	1,9	9,1	0
	ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	8 / 8	0,1	0	0,1	0,9	0,2
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38 / 2	0	0	0,2	0,7	0,1
	ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	6,429 / 4,18	0,1	0	0,3	1,5	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
			10,9	9,4	33,1	249,9	20,3