

Утверждаю

и.о.старшего воспитателя дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Савина Т.С./

# МЕНЮ

13 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>7,2</b>	<b>12,3</b>	<b>0,5</b>	<b>131,0</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,15	7,2	6,5	0,4	85,0	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	60/60	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30/30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>9,6</b>	<b>17,1</b>	<b>23,4</b>	<b>270,0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	66	<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>6,1</b>	<b>10,4</b>	<b>99,8</b>	<b>11,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5/2,5	0	2	0	14,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50/40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65/39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	8/8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1/1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2/1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	0,74/0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>	<b>80</b>	<b>10,0</b>	<b>10,1</b>	<b>6,0</b>	<b>149,4</b>	<b>2,1</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15/12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90/50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5/5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5/5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5/2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33/16	0,2	0	1	5,0	0,3
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,6</b>	<b>5,6</b>	<b>28,6</b>	<b>186,4</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	55/55	6,6	1,7	28,6	152,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90/90	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,3/1,3	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,038/5,038	0	3,9	0	33,9	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>

СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ			10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>			<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ			50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>			<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>23,4</b>	<b>22,3</b>	<b>86,0</b>	<b>621,8</b>	<b>13,9</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>128</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>55,0</b>	<b>2,6</b>
СОК			127,97 / 127,97	0,6	0	16,3	70,4	5,1
				<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>55,0</b>	<b>16,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>			<b>90</b>	<b>10,9</b>	<b>7,5</b>	<b>7,9</b>	<b>135,9</b>	<b>0,8</b>
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
РЫБЕ ТРЕСКООБРАЗНАЯ			95 / 50,35	7,6	0,5	0	32,7	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,25 шт. / 9,92	1,2	1	0,1	14,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>			<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>			<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>31,9</b>	<b>1</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			54 / 54	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			135 / 135	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН			6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>			<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>71,4</b>	<b>4,2</b>
ИКРА КАБАЧКОВАЯ			60 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
				<b>13,6</b>	<b>12,9</b>	<b>29,4</b>	<b>281,9</b>	<b>22,5</b>

Утверждаю

и.о. старшего воспитателя: до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Савина Т.С./

# МЕНЮ

13 апреля 2026 г.

## Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>4,8</b>	<b>9,6</b>	<b>0,4</b>	<b>98,5</b>	<b>0</b>
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>6,4</b>	<b>14,1</b>	<b>17,4</b>	<b>207,5</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	66	<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,8</b>	<b>4,9</b>	<b>8,1</b>	<b>78,1</b>	<b>9,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		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	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	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	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	0,74 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>	<b>60</b>	<b>8,7</b>	<b>8,7</b>	<b>3,8</b>	<b>124,2</b>	<b>1,6</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12 / 10,08	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>90</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>15,6</b>	<b>102,8</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	30 / 30	3,6	0,9	15,6	83,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,917 / 2,917	0	2,3	0	19,6	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,5</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>

	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0	
	САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	0	
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	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>17,8</b>	<b>17,3</b>	<b>61,3</b>	<b>458,1</b>	<b>11,0</b>	
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК	128	0,6	0,1	12,7	55,0	2,6
	СОК	127,917 / 127,917	0,6	0	16,2	70,4	5,1	
			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>55,0</b>	<b>13,6</b>	
<b>Ужин 1</b>								
	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>80</b>	<b>9,4</b>	<b>6,3</b>	<b>7,1</b>	<b>115,0</b>	<b>0,8</b>	
	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	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3	
	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	
	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	
	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>	<b>2,8</b>	
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	
	<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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,0</b>	<b>1</b>	
	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	0	
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
	ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1	
			<b>11,4</b>	<b>10,0</b>	<b>23,8</b>	<b>222,6</b>	<b>18,2</b>	