

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

13 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								
		КАША МАННАЯ	200	6,5	8,2	24,4	199,6	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,076 / 5,076	0	3,9	0	34,2	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
				13,4	17,2	54,8	433,0	1,8
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,7	4,5	19,3	138,9	4,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,97 / 1,97	0	1,5	0	13,2	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
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	25 / 25	5,5	0,4	10,9	67,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,2	9,9	6,1	147,4	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,15	0,7	0,6	0	7,3	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,0	4,7	25,6	152,6	12,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 150	2,9	0,6	23,7	104,0	12
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,015 / 4,015	0	3,1	0	27,0	0
2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,8	2,8	40,3	6
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	48,6 / 48,6	0,9	0	1,4	10,1	5,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		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
		<i>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</i>	<i>50 / 50</i>	<i>3,1</i>	<i>0,4</i>	<i>19,3</i>	<i>91,8</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
				26,6	22,4	94,8	665,4	24,9
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		<i>СОК</i>	<i>150 / 150</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>19,1</i>	<i>82,5</i>	<i>6</i>
				0,8	0,2	14,9	64,5	27,9
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	100/20	21,1	14,8	28,7	321,6	1,1
		<i>ТВОРОГ</i>	<i>100 / 100</i>	<i>17,4</i>	<i>8,5</i>	<i>2,7</i>	<i>152,1</i>	<i>0,2</i>
		<i>КРУПА МАННАЯ</i>	<i>8 / 8</i>	<i>0,8</i>	<i>0,1</i>	<i>5,1</i>	<i>23,7</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,6</i>	<i>18,0</i>	<i>0</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,25 шт. / 10</i>	<i>1,2</i>	<i>1,1</i>	<i>0,1</i>	<i>14,1</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>1,5 / 1,5</i>	<i>0</i>	<i>1,4</i>	<i>0</i>	<i>12,2</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>40 / 40</i>	<i>1,1</i>	<i>1</i>	<i>1,9</i>	<i>21,6</i>	<i>0,2</i>
		<i>ВАНИЛИН</i>	<i>1,6 / 1,6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>3,5 / 3,5</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	<i>0</i>	<i>20,8</i>	<i>0</i>
		<i>МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ</i>	<i>45 / 36</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>2,3</i>	<i>11,3</i>	<i>0,7</i>
		<i>ПОВИДЛО</i>	<i>20 / 20</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>12</i>	<i>47,8</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
		КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
		<i>КИСЕЛЬ СУХОЙ</i>	<i>18 / 18</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>13</i>	<i>51,6</i>	<i>0</i>
				22,5	14,9	50,8	415,9	29,0

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

13 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								
		КАША МАННАЯ	150	5,3	7,7	20,4	171,7	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,556 / 5,556	0	4,3	0	37,4	0
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,3		37,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,556 / 5,55	0	4,3	0	37,4	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
				10,4	15,9	43,0	357,5	1,4
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ	150	4,3	1,8	13,5	83,6	3,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0	0	0,0	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
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	15 / 15	3,3	0,2	6,6	40,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,0	8,9	6,0	134,7	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	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	120 / 90	1,7	0,4	14,2	62,4	7,2
2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	2,1	28,1	4,1
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	32,4 / 32,4	0,6	0	0,9	6,8	3,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
		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	1,1	0,1	7,1	33,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,556 / 15,556	1,1	0,1	7,1	33,1	0
				20,3	16,7	70,9	495,1	17,1
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	20,1
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	90/15	15,1	11,0	21,9	239,3	1
		ТВОРОГ	70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
		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.)	0,22 шт. / 8,89	1	0,9	0,1	12,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	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	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	35 / 28	0,4	0	1,7	8,8	0,6
		ПОВИДЛО	15,556 / 15,556	0,1	0	9,4	37,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,1	33,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,556 / 15,556	1,1	0,1	7,1	33,1	0
		КИСЕЛЬ	150			10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				16,2	11,1	39,8	315,4	21,1