

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

14 сентября 2026 г.

Завтрак

Обед

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	70	8,6	6,2	7,1	111,5	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.)	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	9,38 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,1	6,2	2
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	53 / 49,3	0,4	0	1,1	6,2	2
		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 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
				10,1	6,3	21,8	177,4	16,3

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

14 сентября 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	119,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,17	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,043 / 5,04	0	3,9	0	33,9	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
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				9,6	15,2	23,3	258,0	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	7,5	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	5 / 3	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	10,5	7,5	7,9	134,3	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 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. / 10,00	1,2	1,1	0,1	14,2	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	14,00 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,3	0
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,1	6,2	2
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	53 / 49,3	0,4	0	1,1	6,2	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	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				12,5	7,6	25,9	215,5	19,2