

Утверждаю

старший воспитатель дс.Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

15 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								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,6	20,4	171,8	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	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	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
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2008	14	СЫР	8	1,9	2,5		30,3	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,333 / 8,33	1,9	2,5	0	30,3	0,1
				12,5	14,0	43,0	350,5	1,5
Обед								
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	3,6	9,8	75,3	7,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 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 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20 / 16	0,3	0	0,7	4,1	2,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	37,5 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,2	10,1	6,7	153,2	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт. / 13,33	1,6	1,4	0,1	18,8	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	2,9	19,3	113,7	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,333 / 3,33	0	2,5	0	22,4	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,6	24,3	0,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4 / 3,36	0	0	0,3	1,3	0,1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	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 ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,4	3,7	37,0	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24 / 38	0,5	0,1	2,8	14,0	1,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				19,9	20,9	75,5	554,7	11,7
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	14,7
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С МОЛОЧ.СОУСОМ	90/30	16,9	12,8	20,4	258,4	1,9
		ТВОРОГ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт. / 13,33	1,6	1,4	0,1	18,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,667 / 1,667	0	0	1,2	4,7	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
		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
				17,9	12,9	38,0	333,4	16,6

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

15 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								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,5	24,4	203,3	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	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	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
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2008	14	СЫР	12	2,8	3,5		43,6	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11,983 / 11,98	2,8	3,5	0	43,6	0,2
				16,4	17,1	54,8	446,6	1,9
Обед								
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,5	12,8	105,2	10,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		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	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,2 / 2,2	0	1,7	0	13,1	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,6	0	3,2	15,1	1,6
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		УКРОП СВЕЖИЙ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,3	14,1	7,4	190,9	1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,8	4,5	28,8	170,6	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	2,0	4,5	37,7	1,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6 / 5,04	0,1	0	0,4	1,9	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9

		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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	2,5	5,2	45,0	2,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,86 / 57	0,8	0,1	4,3	21,1	2,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				25,0	29,1	99,7	735,6	16,4
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	19,4
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С МОЛОЧ.СОУСОМ	110/40	21,7	15,5	26,1	321,6	2,2
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
		ЯБЛОКИ	45 / 39,6	0,2	0,2	3,5	16,7	2,5
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,5 / 2,5	0	0	1,8	7,0	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
		КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				23,1	15,6	48,2	415,9	21,6