

Утверждаю

старший воспитатель д.с. Радуга

ГБОУ СОШ № 14  
Галушко О.К.**МЕНЮ**  
16 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>7,2</b>	<b>12,3</b>	<b>0,5</b>	<b>130,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	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>269,8</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	66	<b>ЩИ ИЗ КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>6,0</b>	<b>8,4</b>	<b>89,9</b>	<b>9,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	30 / 30	0,5	0	1,3	7,6	5,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,3	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>9,8</b>	<b>10,1</b>	<b>4,9</b>	<b>143,3</b>	<b>1,4</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		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	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,6</b>	<b>5,6</b>	<b>28,6</b>	<b>186,2</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 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>42,8</b>	<b>1,3</b>

	ЯБЛОКИ	38 / 33,44	0,1	0,1	3	14,1	2,2
	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>22,7</b>	<b>22,3</b>	<b>80,6</b>	<b>596,7</b>	<b>12,0</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>
	СОК	127,963 / 127,96	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>14,6</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА</b>	<b>90</b>	<b>10,9</b>	<b>7,6</b>	<b>7,9</b>	<b>136,0</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
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	95 / 50,35	7,6	0,5	0	32,7	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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>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>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</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</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
			<b>13,5</b>	<b>13,0</b>	<b>29,2</b>	<b>280,2</b>	<b>19,6</b>

Утверждаю

старший воспитатель д/с Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

16 марта 2026 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,4</b>	<b>4,9</b>	<b>6,4</b>	<b>69,8</b>	<b>6,6</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	20 / 20	0,4	0	0,8	5,0	3,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
		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
		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>8,4</b>	<b>8,7</b>	<b>3,0</b>	<b>119,1</b>	<b>1</b>
		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
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1 / 1	0	0	0,2	0,9	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5 / 3,75	0	0	0,3	1,2	0,1
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>90</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>15,6</b>	<b>104,3</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	3,125 / 3,125	0	2,4	0	21,1	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>38,1</b>	<b>1</b>

	ЯБЛОКИ		30 / 26,4	0,1	0,1	2,4	11,2	1,7
	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>17,0</b>	<b>17,5</b>	<b>56,5</b>	<b>436,7</b>	<b>8,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК	128	0,6	0,1	12,7	55,0	2,6
	СОК		128,125 / 128,125	0,6	0	16,3	70,5	5,1
				<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>55,0</b>	<b>11,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
	<b>РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА</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</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</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
				<b>11,3</b>	<b>10,0</b>	<b>23,6</b>	<b>220,8</b>	<b>14,8</b>