Утверждаю
старший воспитатель дс Радуга
ГБОУ СОШ № 14
_____ /Галушко О.К./

МЕНЮ

16 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	**150**	**6,2**	**3,9**	**20,3**	**142,0**	**0,7**
	САХАР ПЕСОК		3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	0	0	0,0	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ		22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**150**	**0,1**		**6,9**	**27,4**	**0**
	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ		1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	**20**	**1,6**	**0,2**	**9,8**	**47,6**	**0**
	БАТОН ПРОСТОЙ		20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	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
				9,8	**6,6**	**37,0**	**247,3**	**0,8**
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	**150**	**1,8**	**3,8**	**10,8**	**79,1**	**3,5**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		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
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ		18 / 18	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
	КРУПА ПЕРЛОВАЯ		6 / 6	0,6	0,1	3,6	17,0	0
	СМЕТАНА		9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	УКРОП СВЕЖИЙ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	**60**	**8,8**	**8,8**	**6,0**	**133,1**	**0,7**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,08 шт. / 3,34	0,4	0,4	0	4,7	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	**110**	**2,2**	**3,3**	**9,9**	**73,3**	**13,6**
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		70 / 56	1	0,1	2,4	14,1	10,1
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
	ЧЕСНОК		1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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 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	**20**	**1,4**	**0,1**	**9,1**	**42,7**	**0**
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*20 / 20*	*1,4*	*0,1*	*9,1*	*42,7*	*0*
				16,9	**16,4**	**62,4**	**447,4**	**18,6**
Полдник								
		ЯБЛОКО	**120**	**0,5**	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**12**
		ЯБЛОКИ	*136,3 / 120*	*0,5*	*0,5*	*11,8*	*56,4*	*19,2*
				0,5	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**30,6**
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	**80**	**8,8**	**7,6**	**2,1**	**105,1**	**0,3**
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	*60 / 31,8*	*4,8*	*0,3*	*0*	*20,6*	*0,2*
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*40 / 40*	*1,1*	*1*	*1,9*	*21,6*	*0,2*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*1,5 / 1,5*	*0*	*1,4*	*0*	*12,2*	*0*
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	*0,58 шт. / 23,33*	*2,9*	*2,5*	*0,2*	*32,9*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*3 / 3*	*0*	*2,4*	*0*	*17,8*	*0*
		ПЕЧЕНЬЕ	**15**	**1,0**	**1,4**	**10,2**	**56,3**	**0**
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	*15 / 15*	*1*	*1,4*	*10,2*	*56,3*	*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*
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*
				11,3	**9,1**	**28,2**	**231,8**	**31,7**

ГБОУ СОШ № 14

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

16 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	**200**	**7,4**	**4,9**	**24,1**	**172,7**	**0,9**
	САХАР ПЕСОК		4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	0	0	0,0	0
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ		24 / 24	2,9	0,8	12,5	66,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**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
2008	**14**	**СЫР**	**12**	**2,8**	**3,5**		**43,7**	**0,1**
	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ		12 / 12	2,8	3,5	0	43,7	0,2
				12,6	**9,3**	**46,9**	**325,6**	**1,0**
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	**200**	**2,1**	**5,5**	**12,5**	**100,5**	**3,5**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		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
	КРУПА ПЕРЛОВАЯ		8 / 8	0,7	0,1	4,9	22,7	0
	СМЕТАНА		10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ		22 / 22	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	УКРОП СВЕЖИЙ		2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	**70**	**10,1**	**9,9**	**6,1**	**147,0**	**0,8**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,12 шт. / 4,93	0,6	0,6	0	6,9	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
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	**130**	**2,9**	**4,3**	**15,3**	**105,4**	**20**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		80 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4
	ЧЕСНОК		2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	**180**	**0,2**		**12,6**	**51,7**	**0**
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0

		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	*10 / 10*	*0,2*	*0*	*5,3*	*23,0*	*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	**25**	**1,8**	**0,2**	**11,4**	**53,3**	**0**
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*25 / 25*	*1,8*	*0,2*	*11,4*	*53,3*	*0*
				20,2	**20,3**	**77,2**	**549,7**	**25,3**
Полдник								
		ЯБЛОКО	**120**	**0,5**	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**12**
		ЯБЛОКИ	*136,3 / 120*	*0,5*	*0,5*	*11,8*	*56,4*	*19,2*
				0,5	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**37,3**
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	**100**	**11,8**	**10,4**	**2,7**	**144,5**	**0,4**
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	*70 / 37,1*	*5,6*	*0,3*	*0*	*24,0*	*0,3*
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*50 / 50*	*1,4*	*1,2*	*2,4*	*27,0*	*0,3*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*2 / 2*	*0*	*1,9*	*0*	*16,2*	*0*
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	*1 шт. / 40*	*4,8*	*4,3*	*0,3*	*56,5*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*3,5 / 3,5*	*0*	*2,7*	*0*	*20,8*	*0*
		ПЕЧЕНЬЕ	**20**	**1,4**	**1,9**	**13,6**	**75,1**	**0**
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	*20 / 20*	*1,4*	*1,9*	*13,6*	*75,1*	*0*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**25**	**1,8**	**0,2**	**11,4**	**53,3**	**0**
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*25 / 25*	*1,8*	*0,2*	*11,4*	*53,3*	*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*	*1,1*
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	*180 / 180*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	*0,6 / 0,6*	*0,1*	*0*	*0,3*	*1,4*	*0*
				15,2	**12,5**	**35,5**	**305,2**	**38,8**