

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

18 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								
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	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,21 / 1,21	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
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				9,1	13,3	47,2	346,2	0,9
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	4,9	12,5	96,5	3,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 0,74	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30 / 30	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,2	9,9	6,1	147,4	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.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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	

		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
				19,9	19,6	74,9	535,5	25,2
Полдник								
2008	442	СОК	130	0,7	0,1	12,9	55,9	2,6
		СОК	130 / 130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
				0,7	0,1	12,9	55,9	27,8
Ужин 1								
2012	249	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,6	7,9	8,0	137,2	0,8
		РЫБА ТРЕСКОСБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	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	180	0,2		7,9	33,2	1,6
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	10 / 10	0,1	0	0,3	3,1	1,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,8	15,4
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	65 / 61,75	0,7	0,1	2,3	14,8	15,4
				12,9	8,1	27,3	227,9	45,6

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 сентября 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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				7,1	12,1	37,3	284,7	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,6	8,5	68,0	2,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		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	9,38 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 0,74	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	60	8,9	8,9	6,0	134,1	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.)	0,1 шт. / 4	0,5	0,5	0	5,7	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				16,2	16,3	57,8	426,6	17,9
Полдник								
2008	442	СОК	130	0,7	0,1	12,9	55,9	2,6
		СОК	130 / 130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
				0,7	0,1	12,9	55,9	20,5
Ужин 1								
2012	249	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	8,6	6,1	6,6	109,1	0,7
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт. / 12	1,4	1,3	0,1	16,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		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	0,2		6,9	29,0	1,4
		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	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	5,6
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	56 / 56	0,6	0,1	1,9	12,1	5,6
				10,4	6,3	22,2	182,2	28,2