

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

21 января 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								
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	3,4	20,4	134,3	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 МАННАЯ	16 / 16	1,8	0,2	11,6	53,3	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
		СЫР	10	2,3	3,0		36,4	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10 / 10	2,3	3	0	36,4	0,2
				9,3	6,6	37,1	245,7	0,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,8	4,1	18,8	120,0	3,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103 / 103	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 6	0,8	0,7	0	8,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	9,0	8,6	10,0	148,6	1,2
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 6	0,8	0,7	0	8,5	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	1,9	3,6	10,4	77,2	5,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	160 / 120	1,7	0,1	9,6	45,4	4,8
		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
		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
				18,8	16,8	74,9	507,7	10,2
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				0,5	0,5	11,8	56,4	22,2
Ужин 1								
		СУП С ПШЕНОМ МОЛОЧНЫЙ	150	4,9	6,0	16,3	136,4	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ПШЕНО	13 / 13	1,4	0,4	8,4	41,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	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
2012	497	БУЛОЧКА	80	7,3	5,7	40,9	236,8	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 6	0,8	0,7	0	3,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ	1,1 / 1,1	0,1	0	0	0,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				13,7	11,8	73,1	443,6	23,9

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

21 января 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								
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,5	4,3	24,4	165,4	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 МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	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
		СЫР	13	3,0	3,8		47,2	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,977 / 12,977	3	3,8	0	47,2	0,2
				11,9	9,0	47,2	321,8	1,0
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	4,9	5,4	26,5	165,6	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,72	0,9	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	10,1	12,5	176,0	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,89	0,6	0,6	0	6,9	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,4	4,2	13,1	94,4	6,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	200 / 150	2,2	0,2	12	56,7	6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		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 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	11,5	53,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,038 / 25,038	1,8	0,2	11,5	53,4	0
			22,7	20,3	95,5	632,9	12,6
Полдник							
2008	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
	ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
			0,5	0,5	11,8	56,4	24,6
Ужин 1							
	СУП С ПШЕНОМ МОЛОЧНЫЙ	200	6,1	6,9	20,3	167,9	0,9
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
	ПШЕНО	15 / 15	1,6	0,4	9,6	47,5	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,038 / 25,038	1,8	0,2	11,5	53,4	0
2012	393 ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/1	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
2012	467 БУЛОЧКА	80	7,1	5,6	40,9	235,2	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	13,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,89	0,6	0,6	0	6,9	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
	ДРОЖЖИ	1,1 / 1,1	0,1	0	0	0,7	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
			15,2	12,7	80,5	488,8	26,8