

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

23 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,2	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				8,8	13,1	46,4	335,2	0,9
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	5,8	12,6	103,7	4,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	22 / 19,36	0,2	0	0,3	2,3	0,4
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,3	9,9	6,3	148,4	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	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. / 5,15	0,7	0,6	0	7,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		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	3,8	14,5	98,9	20,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 52	1	0,2	8,2	36,0	4,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4

	ЧЕШОК		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	3,2	0,5		21,2	99,9	0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50 / 50	3,2	0,5		21,2	99,9	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
			20,3	20,1		76,3	545,3	26,0
Полдник								
	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	38,0
Ужин 1								
2012	249	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,5	7,4	7,9	132,6	0,8
	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	90 / 47,7	7,2	0,4	0		30,9	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1		4,6	21,3	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
2012	36	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	4,8	22,7	0
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1		4,8	22,7	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
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2			7,8	32,4	1,2
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0		0,3	1,4	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0		7,3	28,7	0
	ЛИМОН	7,5 / 7,5	0,1	0		0,2	2,3	1,2
	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
			14,4	9,5		43,2	305,5	40,0

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

23 января 2026 г.

Если 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	7,3	19,5	165,4	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	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	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				6,8	11,8	36,5	274,4	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУРИН.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	3,9	9,3	75,2	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		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
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	60	9,0	8,9	6,1	135,3	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	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.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	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	110	2,2	3,7	9,7	75,3	13,7
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2

		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	70 / 56	1	0,1	2,4	14,1	10,1
		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	2,6	0,4	16,9	79,9	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40 / 40	2,6	0,4	16,9	79,9	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
				16,6	17,0	59,9	443,5	18,5
Полдник								
		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	30,5
Ужин 1								
2012	249	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	9,6	6,4	7,4	118,2	0,9
		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.)	0,28 шт. / 11,11	1,3	1,2	0,1	15,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
2012	36	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,5		2,5	12,2	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	42,778 / 32,08	0,5	0	2,5	12,2	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
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		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	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		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
				12,3	7,9	33,7	247,1	32,5