

Утверждаю

старший воспитатель, дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

24 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,4	19,5	167,1	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,263 / 5,26	0	4	0	35,4	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,4	12,6	97,9	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	0
2008	б/р	БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		СЫР	8	1,7	1,7		25,8	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	7,895 / 7,895	1,7	1,7	0	25,8	0
				12,1	13,1	42,1	342,6	1,4
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА КУРИНОМ Б-НЕ	150	1,6	2,1	10,4	64,2	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	6 / 6	0,7	0,1	3,8	18,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	8,9	8,9	6,0	134,3	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,21	0,5	0,5	0	5,9	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,7	3,6	16,8	101,6	8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	162,5 / 97,5	1,9	0,4	15,4	67,6	7,8
		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	15	1,1	0,1	7,0	32,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,263 / 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0

				17,0	15,1	66,8	451,8	13,5
Полдник								
		СОК	150	0,8		19,1	82,5	6
	СОК		150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8		19,1	82,5	19,5
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/30	16,3	11,8	17,2	232,8	0,5
	ТВОРОГ		75,263 / 75,26	13,1	6,4	2,1	114,5	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ		6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,26 шт. / 10,53	1,2	1,1	0,1	14,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	ВАНИЛИН		1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		2,105 / 2,105	0	0	1,5	5,9	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,5	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,263 / 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0
		КИСЕЛЬ	150			10,8	43,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ		15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				17,4	11,9	35,0	308,3	20,0

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

24 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,4	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	5,043 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,3	15,4	123,7	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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		СЫР	10	2,1	2,3		32,9	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,342 / 10,04	2,1	2,3	0	32,9	0
				15,6	15,8	53,9	430,7	1,8
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА КУРИНОМ Б-НЕ	200	2,0	4,3	13,9	98,2	3,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,308 / 2,308	0	1,8	0	15,6	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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,2	9,9	6,1	147,3	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,12	0,7	0,6	0	7,2	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	5,4	20,8	138,7	9,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,043 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
		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	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	81,8	570,4	16,0
Полдник								
		СОК	150	0,8		19,1	82,5	6
	СОК		150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8		19,1	82,5	22,0
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	21,2	14,4	22,4	296,8	0,6
	ТВОРОГ		100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ		8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
	САХАР ПЕСОК		10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,25 шт. / 9,91	1,2	1	0,1	14,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	ВАНИЛИН		1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		2,991 / 2,99	0	0	2,1	8,5	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
		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
		КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ		18 / 18	0	0	13	51,6	0
				22,6	14,5	44,5	391,1	22,6