

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

29 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								
		КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	5,2	8,1	17,3	164,1	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,294 / 5,29	0	4,1	0	35,6	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	15 / 15	1,7	0,8	8,5	47,5	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
		КАКАО-ПОРОШОК	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА БУТЕРБРОД	8		4,1	0,1	33,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	4,1	0,1	33,1	0
				10,4	16,2	40,0	346,9	1,4
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	2,0	2,8	10,8	73,1	5,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,7	0	3,6	17,0	1,8
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,7	9,7	6,7	147,7	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	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.)	0,24 шт. / 9,41	1,1	1	0,1	13,3	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	2,7	19,3	111,1	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,941 / 2,94	0	2,3	0	19,8	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,4	23,3	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1 / 0,84	0	0	0,1	0,3	0

	ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4	
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,5	40,0	1,4	
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
	ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2	
	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	32,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	0	
			18,9	17,2	71,2	501,2	9,3	
Полдник								
	РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2	
	РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5	
			4,2	3,6	5,7	72,9	9,5	
Ужин 1								
2012	234	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧ.СОУСОМ	90/30	16,2	11,9	17,0	234,2	0,5
	КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3	
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0	
	ТВОРОГ	75,294 / 75,29	13,1	6,4	2,1	114,5	0,2	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,41	1,1	1	0,1	13,3	0	
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0	
	ВАНИЛИН	0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,353 / 2,35	0	1,8	0	15,8	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0	
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,765 / 1,765	0	0	1,3	5,0	0	
	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,6	1,0	4,1	28,8	2,3	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,6	0	3,1	15,8	2,3	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0	
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	0	
			17,9	13,0	38,9	338,6	12,3	

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

29 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	6,9	9,1	22,9	203,5	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,039 / 5,039	0	3,9	0	33,9	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА БУТЕРБРОД	5		4,1	0,1	33,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	4,1	0,1	33,1	0
				14,0	18,4	53,4	438,0	1,8
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	2,5	4,1	13,8	96,8	6,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,3	13,8	7,4	188,0	1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	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 СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,8	4,5	28,8	170,8	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,039 / 5,039	0	3,9	0	33,9	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	1,8	4,2	34,8	1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 1,68	0	0	0,1	0,6	0,1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	10,8	45,4	1,6
		ЯБЛОКИ	45 / 39,6	0,2	0,2	3,5	16,7	2,5
		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
				24,0	24,9	93,4	670,3	12,2
Полдник								
		РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,5
		РЯЖЕНКА	180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
				5,2	4,5	7,6	97,2	12,7
Ужин 1								
2012	234	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧ.СОУСОМ	110/50	21,0	15,4	21,9	303,2	0,5
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ВАНИЛИН	0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,992 / 2,99	0	2,4	0	20,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,992 / 2,99	0	0	2,1	8,5	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,7	1,1	4,9	32,7	2,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	75 / 56,25	0,7	0,1	3,9	19,7	2,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
		КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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
				23,1	16,6	48,9	430,2	16,0