

Утверждаю

и.о. старш. воспитател. Ядс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

МЕНЮ

31 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,4	20,6	170,1	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	5/5	0	3,9	0	33,7	0
		РИС	10/10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ПШЕНО	8/8	0,9	0,2	5,1	25,4	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		25,9	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	7,917/7,917	1,7	1,7	0	25,9	0
				12,0	13,1	43,2	345,7	1,4
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА КУРИНОМ Б-НЕ	150	1,6	2,1	9,9	61,8	3,1
		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	54,17/32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,0	9,0	6,0	135,5	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.)	0,13 шт./5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	3,6	16,5	100,5	7,9
		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	160/96	1,8	0,4	15,1	66,5	7,7
		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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15/15	1	0,1	6,8	32,0	0

2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,9	2,1	28,0	3,3
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	35 / 35	0,6	0	1	7,3	4,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3 / 2,52	0	0	0,2	0,9	0,1
				17,5	17,1	67,9	477,0	17,4
Полдник								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				0,4	0,4	9,8	47,0	27,4
Ужин 1								
2008	224	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧ.СОУСОМ.	90/30	16,6	11,8	19,1	241,1	1,1
		ТВОРОГ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	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.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,4	0	1,9	9,5	0,6
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,083 / 2,08	0	0	1,5	5,9	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
		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
				17,6	11,9	36,7	316,1	28,5



Утверждаю

И.О. старший воспитатель, г-де Радуга

ГБОУ СОШ № 14

МЕНЮ

31 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	200	6,2	8,3	24,8	201,5	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	5,038 / 5,038	0	3,9	0	33,9	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	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
		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		32,8	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,305 / 10	2,1	2,3	0	32,8	0
				15,4	15,8	55,2	435,7	1,8
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА КУРИНОМ Б-НЕ	200	2,0	4,3	13,9	98,0	3,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,29 / 2,29	0	1,8	0	15,4	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	10,1	9,9	6,1	147,0	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.)	0,12 шт. / 4,88	0,6	0,6	0	6,9	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,6	5,4	22,6	146,9	10,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	220 / 132	2,5	0,5	20,7	91,4	10,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,038 / 5,038	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

2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	2,6	39,6	6,1
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50 / 50	0,9	0,1	1,4	10,4	6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4 / 3,36	0	0	0,3	1,3	0,1
				21,3	23,0	86,2	617,7	23,1
Полдник								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				0,4	0,4	9,8	47,0	33,1
Ужин 1								
2008	224	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧ.СОУСОМ ПОВИДЛОМ	110/50	21,7	14,5	24,8	308,7	1,4
		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. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	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
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,977 / 2,977	0	0	2,1	8,4	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,5	0	2,4	11,8	0,8
		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
				23,1	14,6	46,9	403,0	34,5