

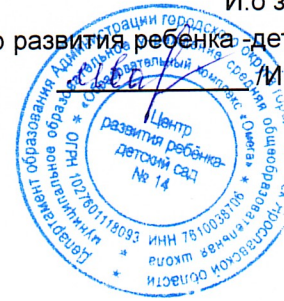
Согласовано

И.о заведующего  
 МОУ СОШ "Образовательный комплекс "Омега" Центр развития ребенка - детский сад 14  
 Иванова.О.В./

# МЕНЮ

25 мая 2026 г.

24 часа



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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	5,2	8,1	21,5	180	0,2
2010	99	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	180	1,3	1,3	14,1	72	0,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/6	5,4	7,2	25,7	189	0,1
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>11,9</b>	<b>16,6</b>	<b>61,3</b>	<b>441</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,4	39	20,7
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>20,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,2	1,9	5,1	43	2,5
2010	8	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	200	5,2	6,2	17,1	151	7,3
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	6,1	15,5	0,6	166	0,3
2010	74	ГРЕЧА С ОВОЩАМИ	130	4,6	5,1	20,7	147	0,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6		23,1	95	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>21</b>	<b>29,1</b>	<b>87,8</b>	<b>704</b>	<b>10,7</b>
<b>Полдник</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ	150/15	26,6	18,7	30,8	402	0,4
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,3	2,7	13,5	86	0,2
		ФРУКТ	100					0
2008	442	СОК	200			21,2	85	0
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>28,9</b>	<b>21,4</b>	<b>65,5</b>	<b>573</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	60/40	0,9	7	5,3	88	0,9
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	5,6	16	125	7,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/5	3,7	5,6	24,9	165	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,8	3,2	14,2	95	0,2
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>10,1</b>	<b>21,4</b>	<b>60,4</b>	<b>473</b>	<b>8,5</b>
<b>Ужин 2</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	100	2,8	3,4	4,6	58	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,8	1,1	8,2	46	0
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>3,6</b>	<b>4,5</b>	<b>12,8</b>	<b>104</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>75,6</b>	<b>93,1</b>	<b>297,2</b>	<b>2334</b>	<b>41,1</b>

старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Якимова.Е.В.

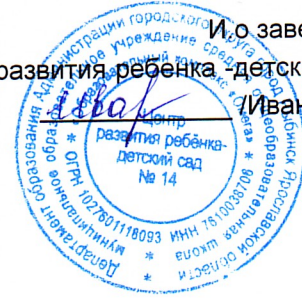
Согласовано

И.о. заведующего  
 МОУ СОШ "Образовательный комплекс "Омега" Центр развития ребенка - детский сад 14  
 Иванова.О.В./

**МЕНЮ**

26 мая 2026 г.

24 часа



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Дополнительный завтрак</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	100	2,8	3,4	4,6	58	0,2
Итого			100	2,8	3,4	4,6	58	0,2
<b>Завтрак</b>								
2010	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	9,1	25	203	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	3,4	15,4	102	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/6	5,3	7,2	25,7	189	0,2
Итого			441	14,4	19,7	66,1	494	0,7
<b>II Завтрак</b>								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	14,2	59	31,2
Итого			180	0,2	0,1	14,2	59	31,2
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10
2010	9	СУП ХАРЧО С КУРОЙ	200	1,4	1,8	12,7	72	0,8
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	0,9	4,7	0,7	49	0,3
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,4	2,1	12,7	86	29,3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6		18,2	76	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			680	10	9,1	67	395	40,5
<b>Полдник</b>								
2008	453	ВАТРУШКА СЛАДКАЯ	80	7,6	6,8	53,3	305	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,8	3,2	14,2	95	0,2
		ФРУКТ	100					0
Итого			360	10,4	10	67,5	400	0,8
<b>Ужин</b>								
2010	57	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200/50	11,1	14,5	23,6	270	11,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/5	3,7	5,6	24,9	165	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,8	3,2	14,2	95	0,2
Итого			485	17,6	23,3	62,7	530	11,9
<b>Ужин 2</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	100	2,8	3,4	4,6	58	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	42	0
Итого			110	3,6	4,4	12	100	0,2
Всего				59	70	294,1	2036	85,5

старшая медицинская сестра

Якимова.Е.В.

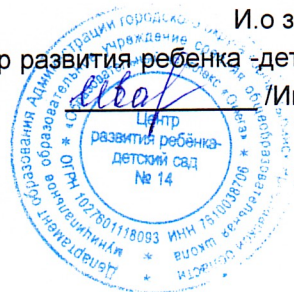
Согласовано

И.о заведующего  
 МОУ СОШ "Образовательный комплекс "Омега" Центр развития ребенка - детский сад 14  
 /Иванова.О.В./

## МЕНЮ

27 мая 2026 г.

24 часа



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Дополнительный завтрак</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	100	2,8	3,4	4,6	58	0,2
Итого			100	2,8	3,4	4,6	58	0,2
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	8,4	26	203	0,2
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	3,6	14,5	101	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/6	5,4	7,1	25,7	188	0,2
Итого			441	15	19,1	66,2	492	0,6
<b>II Завтрак</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,4	39	20,7
Итого			180	0,1	0,1	9,4	39	20,7
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10
2010	6	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200	5,5	7,7	6,9	125	3
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	14,5	2,1	1,9	83	0,6
2008	327	РИС С ОВОЩАМИ	130	2,6	6,2	26,4	174	0,5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,4	18,2	80	3,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			675	26,7	16,9	76,1	574	17,7
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7,6	7,6	44,4	276	0
2008	235	СНЕЖОК	200	5,6	5	9	113	1,4
		ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
2008	442	СОК	200			21,2	85	0
Итого			580	13,6	13	82,9	514	4,9
<b>Ужин</b>								
2010	69	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200/40	11,2	14,3	16,3	239	20,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/5	3,7	5,6	24,9	165	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,9	3,4	14,4	98	0,2
Итого			475	17,8	23,3	55,6	502	20,7
<b>Ужин 2</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	100	2,8	3,4	4,6	58	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,8	1,1	8,2	46	0
Итого			111	3,6	4,5	12,8	104	0,2
Всего				79,6	80,3	307,6	2283	65

старшая медицинская сестра

Якимова.Е.В.

Согласовано

И.о. заведующего  
МОУ СОШ "Образовательный комплекс "Омега" Центр развития ребенка - детский сад 14  
Иванова.О.В./

**МЕНЮ**

28 мая 2026 г.

24 часа



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Дополнительный завтрак</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	100	2,8	3,4	4,6	58	0,2
Итого			100	2,8	3,4	4,6	58	0,2
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	7,9	29,1	210	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	3,4	15,4	102	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/6	5,3	7,3	24,9	185	0,1
Итого			441	14,4	18,6	69,4	497	0,5
<b>II Завтрак</b>								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	13,6	58	46,6
Итого			180	0,3	0,1	13,6	58	46,6
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2010	7	ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5,3	6,5	10,3	129	17
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	200	11,1	26,5	27,3	398	0,7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6		18,1	76	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			670	20,6	33,4	77,9	711	21,8
<b>Полдник</b>								
2008	227	ПИРОЖНОЕ ТВОРОЖНОЕ	150	24,2	19,6	32,3	406	0,2
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,8	3,2	14,2	95	0,2
		ФРУКТ	100	0,7	0,2	6,4	32	13,3
Итого			430	27,7	23	52,9	533	13,7
<b>Ужин</b>								
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	16	3,2	0,7	96	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,3	5,4	23	153	11,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/5	3,7	5,7	24,9	165	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,8	3,2	14,2	95	0,2
Итого			435	25,8	17,5	62,8	509	12
<b>Ужин 2</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	100	2,8	3,4	4,6	58	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,8	1,1	8,2	46	0
Итого			111	3,6	4,5	12,8	104	0,2
Всего				95,2	100,5	294	2470	95

старшая медицинская сестра

Якимова.Е.В.

