

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"
/Бугайчук И.А.

МЕНЮ

22 января 2026 г.
Сад 24 часа



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (молоко пастер. 3.2% жирности, соль йодированная, крупа рисовая, пшено, вода питьевая, сахар песок)	180	5,72	3,55	30,05	175,57	0,49
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,07	6,22	0,07	56,18	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	180	2,78	2,79	13,87	92,45	0,47
Итого			398	10,97	12,86	58,72	395,60	0,96
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3.2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Итого			160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,79	5,27	7,84	86,61	10,16
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай филе)	80	8,47	4,14	1,44	77,09	0,70
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,20	21,37	145,26	10,39
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	180	0,14	0,05	15,49	65,38	1,62
Итого			690	16,44	15,04	63,84	460,08	25,84
Полдник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3.2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, * сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	16,16	15,02	45,71	385,21	0,78
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,90	0,02
Итого			355	18,24	15,27	58,15	445,61	0,80
Ужин								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности)	180	5,57	3,73	21,04	140,52	0,50
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,90	0,02
Итого			360	5,65	3,73	21,20	141,42	0,52
Всего				55,80	51,87	209,20	1 535,83	28,95