

Утверждаю

Директор

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

/Бугайчук И.А./

МЕНЮ

23 января 2026 г.

Сад 24 часа



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа манная, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,68	3,30	20,07	128,95	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,79	2,97	14,22	95,44	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,93	0,07	53,55	0,00
Итого			397	9,94	12,50	49,09	349,34	1,04
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,69	60,87	12,95
Итого			130	0,52	0,52	12,69	60,87	12,95
Обед								
2012	77	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	200	3,40	3,05	15,56	103,52	7,71
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, * свинина б/к)	180	18,27	39,81	25,40	210,58	20,44
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (сахар песок, вода питьевая, яблоки)	180	0,09	0,09	18,74	76,65	0,90
Итого			600	24,41	43,30	76,66	472,33	29,05
Полдник								
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	4,88	5,26	30,35	188,08	0,02
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,61	5,84	17,46	146,01	0,75
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
Итого			420	10,58	11,10	47,98	335,12	0,79
Всего				45,45	67,42	186,42	1 217,66	43,83