

Утверждаю

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



МЕНЮ

26 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	180	5,64	3,74	20,45	138,62	0,50
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,81	2,79	13,87	92,64	0,47
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,89	0,06	53,43	0,00
Итого			397	10,89	12,72	49,11	356,09	0,97
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	126	0,63	0,13	12,50	54,29	2,53
Итого			126	0,63	0,13	12,50	54,29	2,53
Обед								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (картофель, соль йодированная, лавровый лист, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, * сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы)	200/15/10	1,88	3,08	9,26	72,35	4,56
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* свинина б/к, вода питьевая, сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок)	70	13,18	31,49	13,35	145,27	0,34
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,10	8,86	37,05	252,52	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			645	23,81	43,78	86,30	590,42	4,90
Полдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,29	15,03	2,77	191,91	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,42	4,36	0,00	53,69	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	26	2,06	0,26	12,63	61,20	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
Итого			381	16,86	19,65	15,57	307,83	0,31
Ужин								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,04	4,24	18,49	133,09	0,52
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
Итого			360	5,13	4,24	18,66	134,12	0,54
Всего				57,32	80,52	182,14	1 442,75	9,25