

Утверждаю

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

МЕНЮ 29 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, крупа манная, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,63	3,30	18,88	123,96	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,08	6,62	0,08	59,85	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			398	7,19	10,22	33,85	256,17	0,54
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Итого			130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Обед								
2008	92	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, рыба минтай филе, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	4,00	3,00	19,00	117,00	12,00
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (* сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	40	0,66	1,51	3,06	28,48	0,01
2012	286	* ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, * свинина б/к, *батон пшеничный йодированный)	70	10,81	27,15	8,59	108,05	0,54
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,17	6,01	21,45	153,05	10,42
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			680	21,29	38,02	78,74	526,86	22,97
Полдник								
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	5,58	6,28	17,82	151,28	0,75
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2010	108	* ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, *творог 9,0% жирности, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое)	80	4,35	1,63	50,46	232,72	13,06
Итого			440	10,01	7,91	68,44	384,96	13,83
Ужин								
2010	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,35	3,24	23,44	141,05	0,50
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			360	4,43	3,24	23,60	142,01	0,52
Всего				43,44	59,91	217,40	1 371,22	50,89