

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
29 апреля 2026 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,16	3,51	14,44	106,66	0,44
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, вода питьевая, какао тертое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,80	2,84	12,55	87,68	0,48
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,52	0,07	49,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>9,03</b>	<b>12,12</b>	<b>39,34</b>	<b>303,72</b>	<b>0,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,38	2,91	4,66	61,69	0,34
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>3,38</b>	<b>2,91</b>	<b>4,66</b>	<b>61,69</b>	<b>0,34</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,28	3,17	10,06	90,07	3,73
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, говяжья печень, вода питьевая, * сметана 15% жирности, лук репчатый)	60/60	17,75	13,79	4,80	235,10	13,17
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	110	6,28	4,31	28,36	177,03	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,11	51,36	1,37
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>31,63</b>	<b>21,61</b>	<b>69,46</b>	<b>621,55</b>	<b>18,27</b>
<b>Полдник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	110	5,12	7,41	31,03	211,20	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	13	2,91	3,71	0,00	45,67	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,07	0,00	0,14	0,81	0,01
2008		МАНДАРИН (мандарин)	130	1,04	0,26	9,71	49,22	49,22
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>10,74</b>	<b>11,58</b>	<b>50,70</b>	<b>354,50</b>	<b>49,27</b>
<b>Всего</b>				<b>54,78</b>	<b>48,22</b>	<b>164,16</b>	<b>1 341,46</b>	<b>68,80</b>

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**  
29 апреля 2026 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,98	4,22	17,98	130,51	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, вода питьевая, какао тертое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,42	3,42	14,82	104,62	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,87</b>	<b>13,75</b>	<b>47,60</b>	<b>359,03</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	140	3,94	3,40	5,43	71,97	0,39
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>3,94</b>	<b>3,40</b>	<b>5,43</b>	<b>71,97</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАММИ (рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,17	4,56	13,10	122,50	5,00
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, соль йодированная, вода питьевая)	130	7,33	5,60	33,19	212,20	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, лук репчатый)	70/70	18,97	14,36	4,94	247,08	14,11
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	14,89	63,03	1,64
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>36,26</b>	<b>24,92</b>	<b>83,08</b>	<b>726,39</b>	<b>20,75</b>
<b>Полдник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,05	8,86	36,77	251,15	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,38	4,30	0,00	53,02	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,64	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,97	0,02
2008		МАНДАРИН (мандарин)	130	1,04	0,26	9,74	49,37	49,37
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>12,55</b>	<b>13,67</b>	<b>58,97</b>	<b>414,15</b>	<b>49,43</b>
<b>Всего</b>				<b>63,62</b>	<b>55,74</b>	<b>195,08</b>	<b>1 571,54</b>	<b>71,67</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
29 апреля 2026 г.  
Сад 24 часа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,92	4,18	17,52	128,00	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, вода питьевая, какао тертое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,44	3,43	15,18	106,20	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,07	6,22	0,07	56,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>10,83</b>	<b>14,13</b>	<b>47,50</b>	<b>361,78</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	140	3,94	3,40	5,43	71,97	0,39
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>3,94</b>	<b>3,40</b>	<b>5,43</b>	<b>71,97</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,26	4,71	12,96	123,47	5,01
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, соль йодированная, вода питьевая)	130	7,29	5,91	32,94	213,75	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, лук репчатый)	70/70	19,05	14,67	4,95	250,19	14,18
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
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>36,39</b>	<b>25,69</b>	<b>83,30</b>	<b>734,37</b>	<b>20,81</b>
<b>Полдник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,04	8,87	36,57	250,22	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,27	4,15	0,00	51,25	0,04
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
2008		МАНДАРИН (мандарин)	130	1,04	0,26	9,71	49,22	49,22
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>12,43</b>	<b>13,53</b>	<b>58,72</b>	<b>411,09</b>	<b>49,28</b>
<b>Ужин</b>								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа манная, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,58	3,29	19,01	124,10	0,52
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,90	0,02
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>4,66</b>	<b>3,29</b>	<b>19,17</b>	<b>125,00</b>	<b>0,54</b>
<b>Всего</b>				<b>68,25</b>	<b>60,04</b>	<b>214,12</b>	<b>1 704,21</b>	<b>72,12</b>