

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 февраля 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *соль йодированная, вода питьевая, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3.2% жирности)	180	5,05	3,98	21,20	141,50	1,17
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,19	95,11	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			397	10,28	13,05	50,19	360,51	1,69
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Обед								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200/10	1,82	5,49	8,76	92,38	7,05
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,67	13,97	11,16	225,00	0,56
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *томатная паста)	200	4,51	7,06	19,19	160,99	42,02
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			700	22,65	26,87	65,75	598,65	49,63
Уплполдник								
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,02
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*соль йодированная, *крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер 3,2% жирности)	180	5,55	3,71	20,81	139,45	0,50
2016	274	*МАННИК (*крупа манная, *сахар песок, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *сухари панировочные, кефир 3.2 % жирности)	50	3,87	2,15	26,64	141,12	0,06
Итого			410	9,49	5,86	47,60	281,44	0,58
Всего				43,05	45,91	175,92	1 294,35	54,40

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.