

Утверждаю

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

Директор

# МЕНЮ

4 мая 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*крупа гречневая ядрица, *сахар песок, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная)	180	5,54	3,71	19,81	135,42	0,50
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,48	90,85	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	5,81	0,06	52,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,75</b>	<b>12,61</b>	<b>48,08</b>	<b>350,33</b>	<b>0,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,38</b>	<b>53,75</b>	<b>2,50</b>
<b>Обед</b>								
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	1,86	3,63	9,23	77,18	4,53
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* свинина б/к, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	70	13,22	30,90	13,31	138,66	0,31
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,86	36,76	251,12	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
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>23,78</b>	<b>43,74</b>	<b>85,94</b>	<b>587,24</b>	<b>4,84</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,29	14,51	2,77	187,11	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр )	15	3,38	4,30	0,00	53,03	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>16,74</b>	<b>19,06</b>	<b>15,21</b>	<b>300,60</b>	<b>0,31</b>
<b>Всего</b>				<b>51,90</b>	<b>75,54</b>	<b>161,61</b>	<b>1 291,92</b>	<b>8,62</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Векто" /Бугайчук И.И.



Директ

# МЕНЮ

4 мая 2026 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, м
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок)	150	4,64	3,10	16,59	113,30	0,
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,30	2,33	11,20	75,55	0,
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,79	0,06	52,52	0,
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,75	0,
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>8,99</b>	<b>11,47</b>	<b>40,18</b>	<b>301,12</b>	<b>0,</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,38</b>	<b>53,75</b>	<b>2,</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *соль йодированная, *лавровый лист, вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	150/15/10	1,45	2,96	7,19	61,50	3,
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* свинина б/к, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	11,32	26,41	11,45	118,63	0,
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,12	7,54	31,13	212,94	0,
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,98	67,26	0,
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,03	32,12	0,
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>20,07</b>	<b>37,20</b>	<b>71,78</b>	<b>492,45</b>	<b>3,</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,85	12,72	2,43	163,76	0,
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр )	13	2,93	3,72	0,00	45,91	0,
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,
<b>Итого</b>			<b>323</b>	<b>14,44</b>	<b>16,64</b>	<b>12,38</b>	<b>257,99</b>	<b>0,</b>
<b>Всего</b>				<b>44,13</b>	<b>65,44</b>	<b>136,72</b>	<b>1 105,31</b>	<b>7,</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.