

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор

Директор
/Бугайчук И.А.

МЕНЮ
14 мая 2026 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *крупа рисовая, *пшено, вода питьевая, *сахар песок)	180	5,62	3,53	29,42	172,54	0,4
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,0
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,49	90,89	0,4
Итого			397	10,86	12,43	57,71	387,33	0,9
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,8:
Итого			160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,8
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,49	7,64	87,65	10,0
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,36	1,41	79,00	0,9
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,14	5,38	21,34	146,83	10,3
2024	TK № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (*огурцы соленые)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,0
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	180	0,14	0,05	14,92	63,15	1,6
Итого			700	16,47	15,67	62,95	463,41	24,9
Уплподник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с молоком сгущеным (*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, * сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	15,93	14,46	44,77	375,92	0,78
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,0
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
Итого			355	18,00	14,71	57,20	436,28	0,80
Всего				49,83	47,78	185,15	1 380,14	27,57

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
14 мая 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*крупа рисовая, *сахар песок, вода питьевая, *пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная)	150	4,67	2,94	24,56	143,95	0,40
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	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,30	2,33	11,21	75,57	0,39
Итого			332	9,04	11,33	48,12	331,52	0,79
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,79
Итого			150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,79
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,31	4,18	5,70	66,24	7,49
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,27	1,41	78,17	0,99
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,71	4,59	18,50	126,59	8,99
2024	TK № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,79
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,19	0,29	14,01	67,42	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,44	52,65	1,39
Итого			578	15,07	13,42	52,66	395,62	20,59
Упполдник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, * сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	15,92	14,59	44,93	377,57	0,79
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,74	0,00
Итого			320	17,58	14,79	54,88	425,91	0,79
Всего				45,91	44,20	162,50	1 240,35	22,99

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.