

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор

/Бугайчук И.А./

МЕНЮ

20 мая 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		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная полтавская, *соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,97	2,70	15,77	103,85	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,24	75,71	0,39
Итого			332	8,32	11,06	39,35	291,42	0,81
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,94	4,35	6,38	81,48	0,73
Итого			140	3,94	4,35	6,38	81,48	0,73
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности)	150	1,51	4,25	10,12	85,10	4,03
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,07	3,82	9,39	104,43	0,36
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,71	4,39	28,33	163,54	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,99	67,31	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,08	0,08	15,34	62,76	0,75
Итого			503	14,55	12,83	77,17	483,14	5,14
Упполдник								
2010	69	* РАГУ С курой (*масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	180	11,01	13,42	23,94	261,98	19,20
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	150/7/3	0,09	0,00	8,37	34,40	0,58
Итого			360	12,70	13,62	42,13	343,98	19,78
Всего				39,51	41,86	165,03	1 200,02	26,46

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ
20 мая 2026 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *крупа пшеничная полтавская, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	18,82	124,15	0,50
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	5,80	0,06	52,59	0,00
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	0,47
Итого			397	9,96	12,13	47,10	339,03	0,97
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Итого			160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности)	200	2,02	5,62	13,48	113,20	5,37
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,44	4,45	10,96	122,04	0,42
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,14	33,36	192,41	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	18,40	75,28	0,90
Итого			620	17,38	15,65	93,16	584,51	6,69
Упполдник								
2010	69	* РАГУ С курой (*масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	200	12,25	14,69	26,64	289,01	21,33
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,96	0,70
Итого			415	14,36	14,94	48,88	389,47	22,03
Всего				46,20	47,69	196,43	1 406,13	30,52

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.