

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 мая 2026 г.
Сад 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *пшено, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,75	3,23	20,25	129,72	0,45
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,06	0,52
Итого			370	9,91	6,49	49,16	296,18	0,97
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,40
Итого			140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,40
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная)	200	4,57	4,29	15,06	117,37	3,72
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный)	70	13,14	13,39	10,31	214,08	0,46
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *крупа гречневая ядрица, вода питьевая)	130	7,33	5,56	33,17	211,72	0,00
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	14,92	63,15	1,64
Итого			620	27,83	23,64	90,42	687,90	5,82
Упполдник								
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,86	36,76	251,14	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,39	4,30	0,00	53,06	0,04
Итого			350	11,51	13,41	49,21	364,66	0,06
Всего				53,45	43,68	194,39	1 392,14	8,25

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
22 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,46	3,02	19,13	122,19	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,47	11,79	79,18	0,42
Итого			325	8,76	5,74	43,20	260,87	0,84
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,20
Итого			120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,20
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная)	150	3,43	3,23	11,28	88,05	2,79
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный)	60	11,27	11,46	8,84	183,34	0,39
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая ядрица)	110	6,22	4,82	28,11	180,49	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,99	67,31	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,43	52,62	1,36
Итого			503	23,21	19,85	74,65	571,81	4,54
Уплполдник								
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	0,72	0,01
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,12	7,62	31,12	213,56	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,93	3,72	0,00	45,90	0,04
Итого			293	9,71	11,54	41,07	307,78	0,05
Всего				45,28	37,25	163,72	1 177,66	6,63

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.