

Утверждаю

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



МЕНЮ
10 апреля 2026 г.
Сад 24 часа

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 (соль йодированная, пшено, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,83	3,25	20,21	130,13	0,45
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,27	4,15	0,00	51,25	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,75	2,95	14,16	94,80	0,51
Итого			385	13,25	10,65	49,10	347,58	1,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % 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	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	1,74	4,86	7,60	81,77	9,97
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,65	13,41	11,17	219,93	0,56
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,04	8,87	36,57	250,22	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	0,06	15,52	65,61	1,67
Итого			630	24,22	27,55	87,82	699,11	12,20
Полдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, томатная паста, * свинина б/к)	220	14,57	32,14	22,11	225,34	46,70
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,14	0,81	0,01
Итого			425	16,64	32,39	34,53	285,65	46,71
Всего				58,31	70,73	177,05	1 375,74	61,31

Утверждаю

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



МЕНЮ
10 апреля 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, пшено, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,76	3,22	20,30	129,97	0,45
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,37	4,28	0,00	52,85	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,08	0,52
Итого			385	13,29	10,76	49,21	349,30	1,01
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % 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	67	* ШЦИ 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	1,74	5,46	7,63	87,33	10,01
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,65	13,94	11,12	224,55	0,56
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,05	8,85	36,73	250,96	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	14,94	63,21	1,64
Итого			630	24,23	28,65	87,38	707,63	12,21
Полдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, * свинина б/к)	220	14,50	31,50	21,63	217,31	46,72
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
Итого			425	16,57	31,75	34,06	277,67	46,74
Всего				58,29	71,30	176,25	1 378,00	61,36

Утверждаю

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

Директор



МЕНЮ
10 апреля 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	4,49	3,03	18,97	121,71	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,04	0,25	12,50	60,58	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	13	2,98	3,78	0,00	46,71	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,29	2,47	11,66	78,63	0,42
Итого			338	11,80	9,53	43,13	307,63	0,88
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % 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	67	* ШЦИ 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	1,32	3,82	5,77	63,39	7,54
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,75	11,81	9,73	192,13	0,47
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	110	5,17	7,29	31,43	212,06	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,17	0,29	13,87	66,75	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,12	0,05	12,27	52,04	1,39
Итого			503	20,53	23,26	73,07	586,37	9,40
Полдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, * свинина б/к)	200	13,22	28,93	20,23	202,57	42,48
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,05	0,00	0,11	0,66	0,01
Итого			370	14,87	29,13	30,16	250,83	42,49
Всего				50,80	62,04	151,16	1 182,03	53,97