Утверждаю

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

МЕНЮ

3 марта 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	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, *кукуруза крупа, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,23	3,34	18,22	120,32	0,99
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,28	2,46	12,20	80,66	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,07	6,22	0,07	56,18	0,00
Итого			**333**	**8,58**	**12,27**	**42,77**	**316,66**	**1,41**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			**125**	**0,63**	**0,13**	**12,38**	**53,75**	**2,50**
Обед								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, * сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10	1,40	3,63	6,70	65,60	5,42
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,79	12,36	9,83	197,75	0,47
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	150	3,34	5,04	14,43	118,42	31,49
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,12	0,05	12,94	54,70	1,40
Итого			**553**	**18,80**	**21,37**	**57,68**	**502,76**	**38,78**
Полдник								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,05	0,00	0,11	0,60	0,01
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (соль йодированная, сахар песок, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,65	3,09	17,01	115,02	0,41
2016	274	*МАННИК (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, кефир 2,5 % жирности)	50	4,13	2,55	27,62	149,63	0,06
Итого			**350**	**8,83**	**5,64**	**44,74**	**265,25**	**0,48**
Всего				**36,84**	**39,41**	**157,57**	**1 138,42**	**43,17**

Утверждаю

Директор

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

_____ /Бугайчук И.А./

МЕНЮ

3 марта 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	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, *кукуруза крупа, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,04	3,98	21,20	141,55	1,17
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	95,10	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			**397**	**10,27**	**13,05**	**50,18**	**360,55**	**1,69**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			**125**	**0,63**	**0,13**	**12,38**	**53,75**	**2,50**
Обед								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, * сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10	1,82	5,45	8,74	92,04	7,05
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	13,91	11,12	224,27	0,56
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	200	4,52	7,04	19,19	160,88	42,03
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	14,98	63,38	1,64
Итого			**700**	**22,78**	**26,80**	**70,99**	**622,15**	**51,28**
Полдник								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,02
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,55	3,71	20,82	139,48	0,50
2016	274	*МАННИК (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, кефир 2,5 % жирности)	50	3,84	2,08	26,56	140,16	0,06
Итого			**410**	**9,46**	**5,79**	**47,53**	**280,51**	**0,58**
Всего				**43,14**	**45,77**	**181,08**	**1 316,96**	**56,05**

Утверждаю

Директор

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

_____ /Бугайчук И.А./

МЕНЮ

3 марта 2026 г.

Сад 24 часа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, *кукуруза крупа, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,10	4,01	21,83	144,50	1,19
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,79	2,97	14,22	95,44	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,93	0,07	53,55	0,00
Итого			**397**	**10,36**	**13,21**	**50,85**	**364,89**	**1,71**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	126	0,63	0,13	12,50	54,29	2,53
Итого			**126**	**0,63**	**0,13**	**12,50**	**54,29**	**2,53**
Обед								
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,68	14,36	11,24	228,98	0,56
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	200	4,56	7,21	19,17	162,28	42,03
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, * сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10	1,82	5,76	8,77	94,79	7,03
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	180	0,14	0,06	14,84	62,91	1,68
Итого			**700**	**22,85**	**27,74**	**70,98**	**630,54**	**51,30**
Полдник								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,64	3,74	21,86	144,24	0,50
2016	274	*МАННИК (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, кефир 2,5 % жирности)	55	4,20	2,80	27,13	150,26	0,06
Итого			**415**	**9,93**	**6,54**	**49,16**	**295,53**	**0,58**
Ужин								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, пшено, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,80	3,24	21,19	133,79	0,45
Итого			**340**	**4,89**	**3,24**	**21,36**	**134,82**	**0,47**
Всего				**48,66**	**50,86**	**204,85**	**1 480,07**	**56,59**