

Утверждаю

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



МЕНЮ
3 апреля 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа манная, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,62	3,30	19,26	125,40	0,52
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 черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,08	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,87	0,07	53,03	0,00
Итого			397	9,85	12,43	48,24	344,91	1,04
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Обед								
2012	77	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	200	3,22	3,45	15,46	106,07	7,68
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, * свинина б/к)	180	18,12	39,71	25,40	211,83	20,32
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	18,41	75,28	0,90
Итого			600	24,08	43,60	76,23	474,76	28,90
Полдник								
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,64	4,13	29,86	170,91	0,02
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,62	6,18	17,93	151,10	0,75
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
Итого			410	9,33	10,31	47,94	322,87	0,79
Всего				43,78	66,86	185,15	1 203,65	43,73

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор

/Бугайчук И.А./

МЕНЮ
3 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа манная, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,66	3,30	18,76	123,65	0,52
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 черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,75	2,95	14,16	94,80	0,51
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,52	0,07	49,88	0,00
Итого			397	9,88	12,07	47,72	339,73	1,03
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	131	0,52	0,52	12,79	61,36	13,06
Итого			131	0,52	0,52	12,79	61,36	13,06
Обед								
2012	77	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	200	3,62	3,49	15,49	108,08	7,69
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, * свинина б/к)	180	18,18	40,06	26,03	217,98	20,34
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	18,22	74,53	0,88
Итого			600	24,54	43,99	76,70	482,17	28,91
Полдник								
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	5,13	6,05	30,39	196,28	0,02
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,69	6,04	18,15	150,91	0,75
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,14	0,81	0,01
Итого			420	10,89	12,09	48,68	348,00	0,78
Всего				45,83	68,67	185,89	1 231,26	43,78