

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ
4 марта 2026 г.
Ясли 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	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,16	3,51	14,44	106,66	0,44
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, вода питьевая, какао тертое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,80	2,84	12,55	87,68	0,48
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,52	0,07	49,88	0,00
Итого			332	9,03	12,12	39,34	303,72	0,92
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,38	2,91	4,66	61,69	0,34
Итого			120	3,38	2,91	4,66	61,69	0,34
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,28	3,17	10,06	90,07	3,73
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, говяжья печень, вода питьевая, * сметана 15% жирности, лук репчатый)	60/60	17,75	13,79	4,80	235,10	13,17
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	110	6,28	4,31	28,36	177,03	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,11	51,36	1,37
Итого			563	31,63	21,61	69,46	621,55	18,27
Полдник								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	110	5,12	7,41	31,03	211,20	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	13	2,91	3,71	0,00	45,67	0,04
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	0,07	0,00	0,14	0,81	0,01
2008		МАНДАРИН (мандарин)	130	1,04	0,26	9,71	49,22	49,22
Итого			423	10,74	11,58	50,70	354,50	49,27
Всего				54,78	48,22	164,16	1 341,46	68,80

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ
4 марта 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	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,97	4,20	17,91	130,17	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, вода питьевая, какао тертое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,41	3,42	14,79	104,56	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			397	10,85	13,73	47,50	358,63	1,10
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	140	3,94	3,40	5,43	71,97	0,39
Итого			140	3,94	3,40	5,43	71,97	0,39
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАММИ (рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,18	4,62	13,11	123,14	5,00
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, соль йодированная, вода питьевая)	130	7,32	5,63	33,14	212,22	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, говьяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, лук репчатый)	70/70	18,95	14,42	4,88	247,28	14,10
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	14,93	63,19	1,64
Итого			690	36,24	25,07	83,02	727,41	20,74
Полдник								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,05	8,85	36,73	250,97	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,37	4,29	0,00	52,88	0,04
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	0,08	0,00	0,16	0,97	0,02
2008		МАНДАРИН (мандарин)	130	1,04	0,26	9,74	49,36	49,36
Итого			480	12,54	13,65	58,91	413,68	49,42
Всего				63,57	55,85	194,86	1 571,69	71,65

Утверждаю

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

Директор



МЕНЮ
4 марта 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	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,92	4,18	17,52	128,00	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, вода питьевая, какао тертое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,44	3,43	15,18	106,20	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,07	6,22	0,07	56,18	0,00
Итого			398	10,83	14,13	47,50	361,78	1,10
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	140	3,94	3,40	5,43	71,97	0,39
Итого			140	3,94	3,40	5,43	71,97	0,39
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,26	4,71	12,96	123,47	5,01
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, соль йодированная, вода питьевая)	130	7,29	5,91	32,94	213,75	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, лук репчатый)	70/70	19,05	14,67	4,95	250,19	14,18
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	15,49	65,38	1,62
Итого			690	36,39	25,69	83,30	734,37	20,81
Полдник								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,04	8,87	36,57	250,22	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,27	4,15	0,00	51,25	0,04
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	0,08	0,00	0,16	0,90	0,02
2008		МАНДАРИН (мандарин)	130	1,04	0,26	9,71	49,22	49,22
Итого			480	12,43	13,53	58,72	411,09	49,28
Ужин								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа манная, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,58	3,29	19,01	124,10	0,52
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,90	0,02
Итого			360	4,66	3,29	19,17	125,00	0,54
Всего				68,25	60,04	214,12	1 704,21	72,12