Утверждаю

Директор

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

_____ /Бугайчук И.А./

МЕНЮ

5 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	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (крупа рисовая, сахар песок, вода питьевая, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	150	4,68	2,92	25,03	145,71	0,40
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
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,36	2,33	11,99	78,89	0,39
Итого			**333**	**9,11**	**11,72**	**49,37**	**340,28**	**0,79**
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
Итого			**150**	**4,22**	**4,66**	**6,84**	**87,30**	**0,78**
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,36	3,65	5,93	62,58	7,70
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай филе)	80	8,45	5,35	1,30	87,26	0,64
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,74	5,06	18,50	130,83	8,98
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	0,11	0,04	12,91	54,37	1,32
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75
Итого			**568**	**15,09**	**14,43**	**53,02**	**405,88**	**20,39**
Полдник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ (крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, * сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	160	16,80	15,61	46,99	398,09	0,78
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	0,60	0,01
Итого			**330**	**18,45**	**15,81**	**56,92**	**446,29**	**0,79**
Всего				**46,87**	**46,62**	**166,15**	**1 279,75**	**22,75**

Утверждаю

Директор

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

_____ /Бугайчук И.А./

МЕНЮ

5 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	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, крупа рисовая, пшено, вода питьевая, сахар песок)	180	5,64	3,53	29,73	173,97	0,49
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
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,81	2,79	13,87	92,64	0,47
Итого			**397**	**10,92**	**12,55**	**58,40**	**391,56**	**0,96**
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Итого			**160**	**4,50**	**4,97**	**7,29**	**93,12**	**0,83**
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,73	5,78	7,53	89,73	9,92
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай филе)	80	8,47	4,65	1,42	81,61	0,68
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,16	5,77	21,42	150,79	10,40
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	14,84	62,91	1,68
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
Итого			**685**	**16,47**	**16,65**	**62,85**	**471,82**	**24,68**
Полдник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ (крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, * сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	16,19	14,34	44,67	375,39	0,77
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	26	2,06	0,26	12,63	61,20	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
Итого			**356**	**18,34**	**14,60**	**57,47**	**437,62**	**0,79**
Ужин								
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
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
Итого			**360**	**5,73**	**3,74**	**22,03**	**145,27**	**0,52**
Всего				**55,96**	**52,51**	**208,04**	**1 539,39**	**27,78**

Утверждаю

Директор

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

_____ /Бугайчук И.А./

МЕНЮ

5 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	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, крупа рисовая, пшено, вода питьевая, сахар песок)	180	5,62	3,53	29,35	172,22	0,49
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	5,75	0,07	51,98	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,52	91,00	0,47
Итого			**397**	**10,86**	**12,37**	**57,67**	**386,60**	**0,96**
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Итого			**160**	**4,50**	**4,97**	**7,29**	**93,12**	**0,83**
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,74	5,53	7,62	87,90	10,00
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай филе)	80	8,47	4,40	1,41	79,33	0,68
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,14	5,39	21,34	146,90	10,38
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	14,91	63,12	1,64
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
Итого			**685**	**16,46**	**15,76**	**62,92**	**464,03**	**24,70**
Полдник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ (крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, * сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	15,91	14,49	44,83	376,08	0,78
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	0,88	0,02
Итого			**355**	**17,98**	**14,74**	**57,26**	**436,46**	**0,80**
Всего				**49,80**	**47,84**	**185,14**	**1 380,21**	**27,29**