

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**  
5 июня 2026 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,49	3,03	19,16	122,47	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	26	2,08	0,26	12,77	61,88	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	14	3,06	3,89	0,00	47,96	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,33	2,48	11,55	78,48	0,44
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>11,96</b>	<b>9,66</b>	<b>43,48</b>	<b>310,79</b>	<b>0,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,20
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>3,60</b>	<b>0,12</b>	<b>4,80</b>	<b>37,20</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>								
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)	150	1,36	5,16	5,90	76,21	7,70
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,80	11,96	10,04	194,96	0,47
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	105	5,04	7,12	30,58	206,62	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,12	0,05	12,46	52,83	1,41
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>20,57</b>	<b>24,59</b>	<b>73,39</b>	<b>599,97</b>	<b>9,58</b>
<b>Полдник</b>								
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	29,88	19,31	205,07	42,33
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	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>14,90</b>	<b>30,08</b>	<b>29,29</b>	<b>253,63</b>	<b>42,35</b>
<b>Всего</b>				<b>51,03</b>	<b>64,45</b>	<b>150,96</b>	<b>1 201,59</b>	<b>54,03</b>

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**  
5 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, пшено, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,75	3,22	20,30	129,93	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	52,84	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	95,10	0,52
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,28</b>	<b>10,76</b>	<b>49,21</b>	<b>349,27</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,40
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>4,20</b>	<b>0,14</b>	<b>5,60</b>	<b>43,40</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
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	1,75	5,49	7,64	87,64	10,02
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,67	13,93	11,20	224,82	0,56
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,05	8,85	36,76	251,11	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	14,97	63,31	1,64
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>24,26</b>	<b>28,67</b>	<b>87,53</b>	<b>708,46</b>	<b>12,22</b>
<b>Полдник</b>								
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	31,51	21,58	217,21	46,73
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	0,87	0,02
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>16,57</b>	<b>31,76</b>	<b>34,01</b>	<b>277,58</b>	<b>46,75</b>
<b>Всего</b>				<b>58,31</b>	<b>71,33</b>	<b>176,35</b>	<b>1 378,71</b>	<b>61,38</b>

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**  
 5 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, пшено, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,78	3,23	20,73	131,71	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	2,77	2,97	14,20	95,26	0,52
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,22</b>	<b>10,65</b>	<b>49,66</b>	<b>349,62</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,40
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>4,20</b>	<b>0,14</b>	<b>5,60</b>	<b>43,40</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
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	1,78	5,27	7,78	86,33	10,13
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,70	14,08	11,30	226,71	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	0,05	15,49	65,38	1,62
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>24,31</b>	<b>28,62</b>	<b>88,10</b>	<b>710,22</b>	<b>12,31</b>
<b>Полдник</b>								
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	14,48	31,33	21,13	213,67	46,69
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
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>16,56</b>	<b>31,58</b>	<b>33,57</b>	<b>274,07</b>	<b>46,71</b>
<b>Всего</b>				<b>58,29</b>	<b>70,99</b>	<b>176,93</b>	<b>1 377,31</b>	<b>61,43</b>