

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**6 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		
<b>Завтрак</b>								
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
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	2,77	2,97	14,20	95,26	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,07	6,22	0,07	56,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>9,82</b>	<b>12,78</b>	<b>48,01</b>	<b>346,94</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,72	61,02	12,98
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,72</b>	<b>61,02</b>	<b>12,98</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	200	3,22	3,94	15,53	110,57	7,71
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, * свинина б/к)	180	18,15	40,06	25,63	216,15	20,29
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	17,92	73,40	0,92
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>24,11</b>	<b>44,44</b>	<b>76,04</b>	<b>481,70</b>	<b>28,92</b>
<b>Полдник</b>								
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)	55	4,71	4,67	30,36	181,92	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	5,68	5,69	17,73	146,02	0,75
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,90	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,47</b>	<b>10,36</b>	<b>48,25</b>	<b>328,84</b>	<b>0,79</b>
<b>Всего</b>				<b>44,92</b>	<b>68,10</b>	<b>185,02</b>	<b>1 218,50</b>	<b>43,73</b>

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**  
6 марта 2026 г.  
Сад 12 часов



Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа манная, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,62	3,30	19,24	125,36	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	95,06	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,75	0,07	51,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>9,85</b>	<b>12,31</b>	<b>48,22</b>	<b>343,80</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,11</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	200	3,21	3,47	15,46	106,27	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	39,73	25,37	211,84	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	18,43	75,39	0,90
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>24,07</b>	<b>43,64</b>	<b>76,22</b>	<b>475,08</b>	<b>28,90</b>
<b>Полдник</b>								
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	3,68	4,21	29,77	171,48	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	5,63	6,11	17,87	150,12	0,75
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,85	0,02
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>9,38</b>	<b>10,32</b>	<b>47,79</b>	<b>322,45</b>	<b>0,79</b>
<b>Всего</b>				<b>43,82</b>	<b>66,79</b>	<b>184,97</b>	<b>1 202,44</b>	<b>43,73</b>