Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,33	3,24	23,68	142,01	0,50
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, вода питьевая, какао тертое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,42	3,42	14,80	104,57	0,58
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,77	0,06	52,27	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			**397**	**10,18**	**12,73**	**53,27**	**370,25**	**1,08**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			**130**	**0,52**	**0,52**	**12,74**	**61,10**	**13,00**
Обед								
2012	109	* БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (*куриная грудка охлажденная, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *батон пшеничный йодированный)	200	3,17	1,81	9,57	67,49	0,27
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист, картофель, *куриная грудка охлажденная)	200	15,80	23,22	22,27	361,61	11,71
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	14,98	63,38	1,64
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
Итого			**645**	**22,08**	**25,47**	**64,46**	**579,26**	**15,62**
Полдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, * сметана 15% жирности, джем)	140/30	19,33	13,33	39,54	356,09	5,00
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,02
Итого			**380**	**21,65**	**16,27**	**62,01**	**482,06**	**5,02**
Всего				**54,43**	**54,99**	**192,48**	**1 492,67**	**34,72**

Утверждаю

Директор

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

_____ /Бугайчук И.А./

МЕНЮ

10 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	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,35	3,26	23,78	142,50	0,51
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
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			**398**	**10,23**	**13,18**	**53,75**	**376,20**	**1,09**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,72	61,02	12,98
Итого			**130**	**0,52**	**0,52**	**12,72**	**61,02**	**12,98**
Обед								
2012	109	* БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (*куриная грудка охлажденная, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *батон пшеничный йодированный)	200	3,16	1,81	9,43	66,82	0,26
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист, картофель, *куриная грудка охлажденная)	200	15,82	23,22	22,35	361,99	11,76
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
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
Итого			**645**	**22,09**	**25,47**	**64,91**	**580,97**	**15,64**
Полдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, * сметана 15% жирности, джем)	140/30	19,26	12,81	39,27	349,88	5,00
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,90	0,02
Итого			**380**	**21,59**	**15,75**	**61,75**	**475,88**	**5,02**
Ужин								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, *кукуруза крупа, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,03	3,98	21,08	140,87	1,17
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,90	0,02
Итого			**360**	**5,11**	**3,98**	**21,24**	**141,77**	**1,19**
Всего				**59,54**	**58,90**	**214,37**	**1 635,84**	**35,92**

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,62	2,70	19,51	117,44	0,42
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
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,50	0,05	49,87	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
Итого			**332**	**8,45**	**11,29**	**44,39**	**314,49**	**0,90**
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	109	* БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (*куриная грудка охлажденная, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *батон пшеничный йодированный)	150	2,57	1,51	7,54	54,05	0,23
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист, картофель, *куриная грудка охлажденная)	180	14,15	20,19	20,00	318,65	10,49
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
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75
Итого			**538**	**19,32**	**22,08**	**54,38**	**496,60**	**13,84**
Полдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, * сметана 15% жирности, джем)	110/30	16,26	11,12	32,12	293,73	4,16
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,07	0,00	0,14	0,81	0,01
Итого			**320**	**18,58**	**14,06**	**54,58**	**419,64**	**4,17**
Всего				**46,87**	**47,95**	**166,14**	**1 292,09**	**31,97**