

Утверждаю

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

МЕНЮ
 11 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	18,78	124,00	0,50
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,82	0,06	52,74	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,57	91,18	0,47
Итого			397	9,96	12,15	47,14	339,32	0,97
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	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности)	200	2,03	5,61	13,51	113,22	5,37
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, соль йодированная, сухари панировочные, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,45	4,43	10,99	121,87	0,18
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,17	33,40	192,84	0,00
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	18,40	75,27	0,90
Итого			620	17,40	15,65	93,26	584,78	6,45
Полдник								
2010	69	* РАГУ С КУРОЙ (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	200	12,25	14,69	26,66	289,17	21,33
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,96	0,70
Итого			415	14,36	14,94	48,90	389,63	22,03
Всего				46,22	47,71	196,59	1 406,85	30,28

Утверждаю

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



МЕНЮ
11 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,79	3,25	19,30	126,28	0,50
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,89	0,06	53,43	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	10,04	12,23	47,96	343,75	0,97
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	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности)	200	2,03	5,92	13,62	116,47	5,35
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, соль йодированная, сухари панировочные, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,43	5,23	11,19	129,96	0,18
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,20	5,03	33,55	192,21	0,00
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	18,74	76,65	0,90
Итого			620	17,40	16,62	94,06	596,87	6,43
Полдник								
2010	69	* РАГУ С КУРОЙ (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	200	12,20	15,37	26,70	295,38	21,38
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	26	2,06	0,26	12,63	61,20	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/7/3	0,13	0,00	9,98	41,15	0,71
Итого			416	14,39	15,63	49,31	397,73	22,09
Ужин								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа ячневая, соль йодированная, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,97	3,75	19,61	132,98	0,59
Итого			360	5,06	3,75	19,78	134,01	0,61
Всего				51,39	53,20	218,40	1 565,48	30,93