

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор  
/Бугайчук И.А./

**МЕНЮ**  
**13 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	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	* ЦИ 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>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**13 марта 2026 г.**  
**Ясли 12 часов**



Сборник рецептов	№ 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	4,46	3,00	22,01	133,50	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,28	4,16	0,00	51,38	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,35	2,48	13,53	86,46	0,44
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>12,09</b>	<b>9,89</b>	<b>47,82</b>	<b>330,84</b>	<b>0,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	121	3,64	0,12	4,85	37,57	1,21
<b>Итого</b>			<b>121</b>	<b>3,64</b>	<b>0,12</b>	<b>4,85</b>	<b>37,57</b>	<b>1,21</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	1,54	6,43	6,40	90,43	8,43
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,52	14,33	8,48	208,64	0,47
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	110	4,95	8,72	29,94	217,91	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,12	0,05	10,56	45,35	1,47
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>20,45</b>	<b>29,84</b>	<b>70,22</b>	<b>633,72</b>	<b>10,37</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	13,37	26,55	20,48	184,51	42,36
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	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>15,07</b>	<b>26,75</b>	<b>30,50</b>	<b>233,31</b>	<b>42,38</b>
<b>Всего</b>				<b>51,25</b>	<b>66,60</b>	<b>153,39</b>	<b>1 235,44</b>	<b>54,86</b>

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор

/Бугайчук И.А./

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



Сборник рецептов	№ 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 (соль йодированная, пшено, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,75	3,23	20,25	129,79	0,45
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,38	4,30	0,00	53,01	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	95,07	0,52
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,29</b>	<b>10,79</b>	<b>49,16</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	5,48	7,63	87,57	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	13,92	11,19	224,68	0,56
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,05	8,86	36,75	251,03	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	14,88	62,99	1,64
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>24,26</b>	<b>28,66</b>	<b>87,41</b>	<b>707,85</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	21,67	217,67	46,72
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	0,86	0,02
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>16,57</b>	<b>31,76</b>	<b>34,10</b>	<b>278,03</b>	<b>46,74</b>
<b>Всего</b>				<b>58,32</b>	<b>71,35</b>	<b>176,27</b>	<b>1 378,55</b>	<b>61,37</b>