

Утверждаю

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



МЕНЮ
16 марта 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, соль йодированная, крупа ячневая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,22	3,15	16,36	111,29	0,50
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	12,20	79,58	0,39
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			330	8,78	8,42	50,88	315,97	0,89
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Итого			130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, соль йодированная)	150	3,43	4,20	11,32	97,04	2,82
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист, томатная паста, * свинина б/к)	155/100	21,81	50,88	28,31	265,15	2,20
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			589	27,49	55,38	61,78	462,50	5,02
Полдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	140	10,12	12,58	2,43	163,80	0,22
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	29	0,88	0,06	1,85	11,41	1,18
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
Итого			339	12,68	12,84	14,26	223,77	1,42
Всего				49,47	77,16	139,69	1 063,46	20,36

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор

/Бугайчук И.А./

МЕНЮ
16 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа ячневая, соль йодированная, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,98	3,74	19,37	131,89	0,59
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,78	2,79	13,87	92,45	0,47
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			390	10,01	9,47	55,56	349,44	1,06
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	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, соль йодированная)	200	4,62	4,08	15,19	116,07	3,73
2010	64	*«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, лавровый лист, томатная паста, * свинина б/к)	165/100	22,78	52,80	29,90	279,95	2,19
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			685	30,05	57,23	71,73	516,30	5,92
Полдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,30	14,48	2,77	186,89	0,25
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	40	1,21	0,08	2,54	15,63	1,61
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
Итого			405	14,59	14,81	17,75	262,92	1,88
Ужин								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,90	0,02
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,82	3,26	19,09	125,68	0,51
Итого			360	4,90	3,26	19,25	126,58	0,53
Всего				60,07	85,29	177,01	1 316,26	22,37

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор
/Бугайчук И.А./

МЕНЮ
16 марта 2026 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа ячневая, соль йодированная, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,94	3,74	19,17	130,93	0,59
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,52	91,00	0,47
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			390	9,96	9,47	55,01	347,03	1,06
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	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, соль йодированная)	200	4,57	4,28	15,06	117,30	3,72
2010	64	* «ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист, томатная паста, * свинина б/к)	165/100	22,50	52,94	29,68	280,23	2,11
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			685	29,72	57,57	71,38	517,81	5,83
Полдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,29	14,51	2,77	187,26	0,25
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	40	1,20	0,08	2,52	15,52	1,60
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,64	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,02
Итого			405	14,56	14,84	17,74	263,29	1,87
Всего				54,76	82,40	156,87	1 189,23	21,76