

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 марта 2026 г.
Сад 24 часа



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, *кукуруза крупа, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,10	4,01	21,83	144,50	1,19
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,79	2,97	14,22	95,44	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,93	0,07	53,55	0,00
Итого			397	10,36	13,21	50,85	364,89	1,71
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	126	0,63	0,13	12,50	54,29	2,53
Итого			126	0,63	0,13	12,50	54,29	2,53
Обед								
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,68	14,36	11,24	228,98	0,56
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	200	4,56	7,21	19,17	162,28	42,03
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, * сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10	1,82	5,76	8,77	94,79	7,03
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	180	0,14	0,06	14,84	62,91	1,68
Итого			700	22,85	27,74	70,98	630,54	51,30
Полдник								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,64	3,74	21,86	144,24	0,50
2016	274	*МАННИК (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, кефир 2,5 % жирности)	55	4,20	2,80	27,13	150,26	0,06
Итого			415	9,93	6,54	49,16	295,53	0,58
Ужин								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, пшено, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,80	3,24	21,19	133,79	0,45
Итого			340	4,89	3,24	21,36	134,82	0,47
Всего				48,66	50,86	204,85	1 480,07	56,59

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор

/Бугайчук И.А./

МЕНЮ
17 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	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, *кукуруза крупа, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,05	3,99	21,28	141,92	1,18
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
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,87	0,07	53,03	0,00
Итого			397	10,28	13,12	50,26	361,42	1,70
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Обед								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, * сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10	1,82	5,45	8,75	92,07	7,05
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	224,72	0,56
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	200	4,52	7,10	19,21	161,53	42,03
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
Итого			700	22,80	26,87	70,99	622,89	51,28
Полдник								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,55	3,71	20,78	139,28	0,50
2016	274	*МАННИК (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, кефир 2,5 % жирности)	50	3,89	2,17	26,73	141,66	0,06
Итого			410	9,51	5,88	47,66	281,80	0,58
Всего				43,22	46,00	181,29	1 319,86	56,06

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ
17 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	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, *кукуруза крупа, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,31	3,38	18,16	120,75	1,01
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,33	2,48	11,55	78,48	0,44
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	26	2,08	0,26	12,77	61,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,08	6,62	0,08	59,85	0,00
Итого			334	8,80	12,74	42,56	320,96	1,45
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	126	0,63	0,13	12,50	54,29	2,53
Итого			126	0,63	0,13	12,50	54,29	2,53
Обед								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, * сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10	1,36	5,14	6,57	78,70	5,38
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,80	11,96	10,04	194,96	0,47
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	150	3,46	6,01	14,21	126,90	31,79
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,12	0,05	12,46	52,83	1,41
Итого			554	18,99	23,46	57,69	522,74	39,05
Полдник								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (соль йодированная, сахар песок, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,67	3,11	18,48	121,18	0,42
2016	274	*МАННИК (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, кефир 2,5 % жирности)	55	4,63	3,62	28,89	166,49	0,06
Итого			355	9,38	6,73	47,53	288,63	0,50
Всего				37,80	43,06	160,28	1 186,62	43,53