

Утверждаю

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

Директор



**МЕНЮ**  
**18 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,97	4,20	17,84	129,85	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, вода питьевая, какао тертое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,42	3,42	14,78	104,49	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,87	0,07	53,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,86</b>	<b>13,79</b>	<b>47,42</b>	<b>358,77</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	140	3,94	3,40	5,43	71,97	0,39
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>3,94</b>	<b>3,40</b>	<b>5,43</b>	<b>71,97</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАММИ (рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,19	4,62	13,15	123,37	5,00
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, соль йодированная, вода питьевая)	130	7,32	5,61	33,16	212,10	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, лук репчатый)	70/70	18,96	14,43	4,88	247,40	14,10
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>690</b>	<b>36,26</b>	<b>25,06</b>	<b>83,03</b>	<b>727,44</b>	<b>20,74</b>
<b>Полдник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,05	8,86	36,75	251,03	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,38	4,30	0,00	53,01	0,04
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	0,95	0,02
2008		МАНДАРИН (мандарин)	130	1,04	0,26	9,74	49,37	49,37
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>12,55</b>	<b>13,67</b>	<b>58,93</b>	<b>413,86</b>	<b>49,43</b>
<b>Всего</b>				<b>63,61</b>	<b>55,92</b>	<b>194,81</b>	<b>1 572,04</b>	<b>71,66</b>

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**  
18 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,01	4,24	18,82	134,18	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, вода питьевая, какао тертое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,31	3,41	14,99	104,80	0,57
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,52	0,07	49,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,79</b>	<b>13,47</b>	<b>48,61</b>	<b>360,26</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	140	3,94	3,40	5,43	71,97	0,39
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>3,94</b>	<b>3,40</b>	<b>5,43</b>	<b>71,97</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,09	4,55	12,64	120,22	5,01
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, соль йодированная, вода питьевая)	130	7,29	5,91	32,94	213,75	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, лук репчатый)	70/70	18,86	14,28	4,96	245,77	14,02
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	0,06	15,52	65,61	1,67
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>36,03</b>	<b>25,15</b>	<b>83,02</b>	<b>726,93</b>	<b>20,70</b>
<b>Полдник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,04	8,87	36,57	250,22	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,27	4,15	0,00	51,25	0,04
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	0,14	0,81	0,01
2008		МАНДАРИН (мандарин)	130	1,04	0,26	9,71	49,22	49,22
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>12,42</b>	<b>13,53</b>	<b>58,70</b>	<b>411,00</b>	<b>49,27</b>
<b>Ужин</b>								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа манная, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,66	3,30	18,76	123,65	0,52
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,14	0,81	0,01
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>4,73</b>	<b>3,30</b>	<b>18,90</b>	<b>124,46</b>	<b>0,53</b>
<b>Всего</b>				<b>67,91</b>	<b>58,85</b>	<b>214,66</b>	<b>1 694,62</b>	<b>71,98</b>

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор  
/Бугайчук И.А./

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



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	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,15	3,50	15,24	109,64	0,44
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, вода питьевая, какао тертое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,91	2,85	11,92	85,62	0,48
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,07	6,22	0,07	56,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>9,13</b>	<b>12,82</b>	<b>39,51</b>	<b>310,94</b>	<b>0,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,38	2,91	4,66	61,69	0,34
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>3,38</b>	<b>2,91</b>	<b>4,66</b>	<b>61,69</b>	<b>0,34</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,30	3,42	9,50	90,27	3,76
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, говяжья печень, вода питьевая, * сметана 15% жирности, лук репчатый)	60/60	17,65	13,15	4,87	228,98	13,08
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	110	6,22	4,62	28,14	178,83	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,12	0,05	12,94	54,70	1,40
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>31,44</b>	<b>21,53</b>	<b>69,23</b>	<b>619,07</b>	<b>18,24</b>
<b>Полдник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	110	5,07	7,73	30,76	212,88	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	13	3,00	3,82	0,00	47,10	0,04
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	0,05	0,00	0,11	0,60	0,01
2008		МАНДАРИН (мандарин)	130	1,04	0,26	9,71	49,22	49,22
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>10,76</b>	<b>12,01</b>	<b>50,40</b>	<b>357,40</b>	<b>49,27</b>
<b>Всего</b>				<b>54,71</b>	<b>49,27</b>	<b>163,80</b>	<b>1 349,10</b>	<b>68,77</b>