

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ
20 марта 2026 г.
Ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,87	2,76	16,04	104,50	0,44
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,46	11,50	77,95	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			332	8,24	11,28	39,89	294,45	0,86
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	77	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	150	2,47	3,12	11,66	84,74	5,78
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, * свинина б/к)	150	15,24	33,48	21,55	180,18	16,99
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,99	67,31	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (сахар песок, вода питьевая, яблоки)	150	0,07	0,07	15,31	62,61	0,74
Итого			483	19,96	36,96	62,51	394,84	23,51
Полдник								
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	55	4,29	4,61	29,63	177,01	0,02
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,69	5,50	15,39	130,85	0,62
Итого			355	9,04	10,11	45,15	308,58	0,65
Всего				37,76	58,87	160,32	1 059,09	38,05

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа манная, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,62	3,30	19,23	125,28	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
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	95,10	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			397	9,85	12,37	48,21	344,28	1,04
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	77	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	200	3,21	3,50	15,47	106,50	7,68
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, * свинина б/к)	180	18,11	39,64	25,34	211,02	20,32
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	18,35	75,10	0,90
Итого			600	24,06	43,58	76,12	474,20	28,90
Полдник								
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,65	4,22	29,71	171,24	0,02
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,63	6,14	17,92	150,61	0,75
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,02
Итого			410	9,35	10,36	47,78	322,72	0,79
Всего				43,78	66,83	184,85	1 202,30	43,73

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ
20 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа манная, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,60	3,31	19,04	124,46	0,53
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,73	2,95	14,13	94,59	0,51
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,07	6,22	0,07	56,18	0,00
Итого			398	9,80	12,78	47,97	346,63	1,04
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	77	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	200	3,21	3,94	15,47	110,25	7,69
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, * свинина б/к)	180	18,06	40,05	24,74	212,15	20,29
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	19,04	77,76	0,88
Итого			600	24,01	44,43	76,21	481,74	28,86
Полдник								
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	65	6,07	6,82	30,44	206,89	0,02
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,68	6,69	18,96	159,93	0,75
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,05	0,00	0,11	0,60	0,01
Итого			425	11,80	13,51	49,51	367,42	0,78
Всего				46,13	71,24	186,41	1 256,81	43,66