

Утверждаю

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



Директор

**МЕНЮ**  
**20 апреля 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	180	5,55	3,71	19,87	135,65	0,50
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		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,77	0,06	52,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,75</b>	<b>12,57</b>	<b>48,18</b>	<b>350,32</b>	<b>0,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,38</b>	<b>53,75</b>	<b>2,50</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ , СОСМЕТАНОЙ (картофель, соль йодированная, лавровый лист, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, * сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы)	200/15/10	1,86	3,68	9,23	77,57	4,53
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* свинина б/к, вода питьевая, сухари панировочные, * батон пшеничный йодированный, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок)	70	13,20	30,82	13,28	138,22	0,31
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,05	8,86	36,78	251,18	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	14,98	63,38	1,64
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>23,90</b>	<b>43,76</b>	<b>91,23</b>	<b>611,93</b>	<b>6,48</b>
<b>Полдник</b>								
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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,39	4,31	0,00	53,11	0,04
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
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>16,75</b>	<b>19,07</b>	<b>15,22</b>	<b>300,88</b>	<b>0,31</b>
<b>Всего</b>			<b>52,03</b>	<b>75,53</b>	<b>167,01</b>	<b>1 316,88</b>	<b>10,26</b>	

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**  
20 апреля 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	180	5,64	3,74	20,45	138,62	0,50
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,81	2,79	13,87	92,64	0,47
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,89	0,06	53,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,89</b>	<b>12,72</b>	<b>49,11</b>	<b>356,09</b>	<b>0,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	126	0,63	0,13	12,50	54,29	2,53
<b>Итого</b>			<b>126</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,50</b>	<b>54,29</b>	<b>2,53</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (картофель, соль йодированная, лавровый лист, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, * сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы)	200/15/10	1,89	3,08	9,32	72,62	4,58
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* свинина б/к, вода питьевая, сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок)	70	13,18	31,49	13,35	145,27	0,34
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,10	8,86	37,05	252,52	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	0,06	14,84	62,91	1,68
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>23,96</b>	<b>43,84</b>	<b>91,52</b>	<b>614,90</b>	<b>6,60</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,29	15,03	2,77	191,91	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,42	4,36	0,00	53,69	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	26	2,06	0,26	12,63	61,20	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
<b>Итого</b>			<b>381</b>	<b>16,86</b>	<b>19,65</b>	<b>15,57</b>	<b>307,83</b>	<b>0,31</b>
<b>Ужин</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	5,04	4,24	18,49	133,09	0,52
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>5,13</b>	<b>4,24</b>	<b>18,66</b>	<b>134,12</b>	<b>0,54</b>
<b>Всего</b>				<b>57,47</b>	<b>80,58</b>	<b>187,36</b>	<b>1 467,23</b>	<b>10,95</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
 20 апреля 2026 г.  
 Ясли 12 часов

Директор

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	4,66	3,09	16,53	113,15	0,41
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,24	75,71	0,39
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>9,01</b>	<b>11,45</b>	<b>40,11</b>	<b>300,72</b>	<b>0,80</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,38</b>	<b>53,75</b>	<b>2,50</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, морковь, лук репчатый, * сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы)	150/15/10	1,45	3,27	7,17	64,13	3,53
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* свинина б/к, вода питьевая, сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок)	60	11,29	26,36	11,46	118,68	0,28
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	110	5,15	7,94	31,26	217,11	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,99	67,31	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,43	52,56	1,35
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>20,18</b>	<b>37,91</b>	<b>76,31</b>	<b>519,79</b>	<b>5,16</b>
<b>Полдник</b>								
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
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	13	2,84	3,61	0,00	44,53	0,04
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
<b>Итого</b>			<b>323</b>	<b>14,62</b>	<b>16,39</b>	<b>12,38</b>	<b>256,65</b>	<b>0,27</b>
<b>Всего</b>				<b>44,44</b>	<b>65,88</b>	<b>141,18</b>	<b>1 130,91</b>	<b>8,73</b>