

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор

/Бугайчук И.А./

МЕНЮ
25 марта 2026 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,94	2,69	15,46	102,43	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
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
Итого			332	8,29	11,05	39,04	290,00	0,81
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,94	4,35	6,38	81,48	0,73
Итого			140	3,94	4,35	6,38	81,48	0,73
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности)	150	1,53	4,30	10,15	85,86	4,04
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, соль йодированная, сухари панировочные, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,05	3,83	9,51	104,87	0,16
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,72	4,40	28,46	164,18	0,00
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			503	14,55	12,89	77,42	484,83	4,94
Полдник								
2010	69	* РАГУ С КУРОЙ (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	180	11,06	13,50	24,25	263,94	19,26
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150/7/3	0,09	0,00	7,98	32,85	0,58
Итого			360	12,75	13,70	42,05	344,39	19,84
Всего				39,53	41,99	164,89	1 200,70	26,32

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор
/Бугайчук И.А./

МЕНЮ
25 марта 2026 г.
Сад 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	18,83	124,18	0,50
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	5,78	0,06	52,44	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,48	90,85	0,47
Итого			397	9,96	12,11	47,10	338,87	0,97
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Итого			160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности)	200	2,02	5,66	13,44	113,38	5,37
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, соль йодированная, сухари панировочные, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,45	4,52	11,00	122,86	0,18
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,14	33,38	192,49	0,00
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	18,39	75,22	0,90
Итого			620	17,39	15,76	93,17	585,53	6,45
Полдник								
2010	69	* РАГУ С КУРОЙ (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	200	12,24	14,72	26,62	289,25	21,33
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,64	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,94	0,70
Итого			415	14,35	14,97	48,88	389,83	22,03
Всего				46,20	47,81	196,44	1 407,35	30,28

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор
/Бугайчук И.А./

МЕНЮ
25 марта 2026 г.
Сад 24 часа



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,68	3,25	18,29	121,73	0,51
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,78	2,79	12,67	87,62	0,47
Итого			398	9,90	12,53	45,75	336,85	0,98
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Итого			160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности)	200	2,11	6,62	14,07	124,84	5,38
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, соль йодированная, сухари панировочные, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,60	3,51	11,23	115,09	0,18
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,22	4,47	33,80	188,17	0,00
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			620	17,67	15,04	95,10	587,44	6,44
Полдник								
2010	69	* РАГУ С КУРОЙ (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, морковь, капуста белокачанная, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	200	12,33	15,55	28,49	304,75	21,45
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/7/3	0,09	0,00	9,93	40,78	0,73
Итого			415	14,42	15,80	50,70	405,03	22,18
Ужин								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,05	0,00	0,11	0,60	0,01
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа ячневая, соль йодированная, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,88	3,75	18,61	128,48	0,59
Итого			360	4,93	3,75	18,72	129,08	0,60
Всего				51,42	52,09	217,56	1 551,52	31,03