

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 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		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,49	3,03	18,97	121,71	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,04	0,25	12,50	60,58	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	13	2,98	3,78	0,00	46,71	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,29	2,47	11,66	78,63	0,42
Итого			338	11,80	9,53	43,13	307,63	0,88
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,20
Итого			120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,20
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,32	3,82	5,77	63,39	7,54
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,75	11,81	9,73	192,13	0,47
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	110	5,17	7,29	31,43	212,06	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,17	0,29	13,87	66,75	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,12	0,05	12,27	52,04	1,39
Итого			503	20,53	23,26	73,07	586,37	9,40
Полдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, * свинина б/к)	200	13,22	28,93	20,23	202,57	42,48
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	0,66	0,01
Итого			370	14,87	29,13	30,16	250,83	42,49
Всего				50,80	62,04	151,16	1 182,03	53,97

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, пшено, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,75	3,22	20,21	129,53	0,45
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,39	4,31	0,00	53,11	0,04
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
Итого			385	13,30	10,79	49,12	349,14	1,01
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,40
Итого			140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,40
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,48	7,64	87,59	10,02
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,66	13,91	11,18	224,55	0,56
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
Итого			630	24,25	28,65	87,54	708,28	12,22
Полдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, * свинина б/к)	220	14,50	31,53	21,62	217,60	46,74
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
Итого			425	16,57	31,78	34,07	278,11	46,76
Всего				58,32	71,36	176,33	1 378,93	61,39

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, пшено, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,85	3,24	20,73	132,15	0,45
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,67	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,95	14,18	94,95	0,52
Итого			385	13,49	10,92	49,64	353,17	1,01
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	141	4,24	0,14	5,66	43,83	1,41
Итого			141	4,24	0,14	5,66	43,83	1,41
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,77	5,51	7,69	88,09	10,04
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,74	13,68	11,36	223,51	0,56
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия 1 сорт)	130	6,13	8,87	37,23	253,44	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	14,54	61,65	1,65
Итого			630	24,43	28,46	87,78	708,27	12,25
Полдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, * свинина б/к)	220	14,49	31,81	20,77	216,57	47,01
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	26	2,08	0,26	12,77	61,88	0,00
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			426	16,65	32,07	33,70	279,41	47,03
Всего				58,81	71,59	176,78	1 384,68	61,70