

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**  
30 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, соль йодированная, крупа ячневая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,11	3,11	15,71	107,98	0,49
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
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,67</b>	<b>8,38</b>	<b>49,27</b>	<b>308,79</b>	<b>0,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,77</b>	<b>61,22</b>	<b>13,03</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, соль йодированная)	150	3,42	3,23	11,27	87,99	2,79
2010	64	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист, томатная паста, * свинина б/к)	155/100	21,65	51,39	28,76	275,13	1,98
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,99	67,31	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>27,25</b>	<b>54,91</b>	<b>61,76</b>	<b>461,39</b>	<b>4,77</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
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	30	0,90	0,06	1,90	11,68	1,20
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	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>12,68</b>	<b>12,84</b>	<b>14,28</b>	<b>223,80</b>	<b>1,43</b>
<b>Всего</b>				<b>49,12</b>	<b>76,65</b>	<b>138,08</b>	<b>1 055,20</b>	<b>20,11</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
30 марта 2026 г.  
Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа ячневая, соль йодированная, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,94	3,74	19,17	130,93	0,59
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		*ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>9,96</b>	<b>9,47</b>	<b>55,01</b>	<b>347,03</b>	<b>1,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,10</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, соль йодированная)	200	4,57	4,28	15,06	117,30	3,72
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист, томатная паста, * свинина б/к)	165/100	22,50	52,94	29,68	280,23	2,11
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>29,72</b>	<b>57,57</b>	<b>71,38</b>	<b>517,81</b>	<b>5,83</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
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	40	1,20	0,08	2,52	15,52	1,60
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>405</b>	<b>14,56</b>	<b>14,84</b>	<b>17,74</b>	<b>263,29</b>	<b>1,87</b>
<b>Всего</b>				<b>54,76</b>	<b>82,40</b>	<b>156,87</b>	<b>1 189,23</b>	<b>21,76</b>

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**  
30 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа ячневая, соль йодированная, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,97	3,75	19,61	132,98	0,59
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		*ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>10,03</b>	<b>9,48</b>	<b>55,80</b>	<b>350,72</b>	<b>1,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,69	60,87	12,95
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,69</b>	<b>60,87</b>	<b>12,95</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, соль йодированная)	200	4,52	4,58	14,97	119,38	3,75
2010	64	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист, томатная паста, * свинина б/к)	165/100	22,07	52,85	29,38	278,24	2,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>29,24</b>	<b>57,78</b>	<b>70,99</b>	<b>517,90</b>	<b>5,75</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
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	40	1,20	0,08	2,52	15,53	1,60
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>406</b>	<b>14,64</b>	<b>15,37</b>	<b>18,09</b>	<b>269,67</b>	<b>1,87</b>
<b>Ужин</b>								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,79	3,25	19,30	126,28	0,50
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>4,88</b>	<b>3,25</b>	<b>19,47</b>	<b>127,31</b>	<b>0,52</b>
<b>Всего</b>				<b>59,31</b>	<b>86,40</b>	<b>177,04</b>	<b>1 326,47</b>	<b>22,15</b>