



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

**МЕНЮ**  
**31 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, *кукуруза крупа, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,21	3,33	17,58	117,59	0,98
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
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>8,58</b>	<b>11,85</b>	<b>41,43</b>	<b>307,54</b>	<b>1,40</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>								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, * сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10	1,40	4,17	6,72	70,73	5,41
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,72	11,95	9,57	192,65	0,47
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	150	3,44	5,05	15,09	121,50	31,62
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>553</b>	<b>18,85</b>	<b>21,51</b>	<b>57,80</b>	<b>504,75</b>	<b>38,85</b>
<b>Полдник</b>								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (соль йодированная, сахар песок, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,66	3,09	17,49	117,02	0,41
2016	274	*МАННИК (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, кефир 2,5 % жирности)	50	3,92	2,19	26,63	141,63	0,06
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,64</b>	<b>5,28</b>	<b>44,25</b>	<b>259,37</b>	<b>0,48</b>
<b>Всего</b>				<b>36,70</b>	<b>38,77</b>	<b>155,86</b>	<b>1 125,41</b>	<b>43,23</b>

Утверждаю

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

Директор



**МЕНЮ**  
31 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, *кукуруза крупа, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,04	3,98	21,20	141,55	1,17
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		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,27</b>	<b>13,05</b>	<b>50,18</b>	<b>360,55</b>	<b>1,69</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>								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, * сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10	1,82	5,45	8,74	92,04	7,05
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,65	13,91	11,12	224,27	0,56
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, томатная паста)	200	4,52	7,04	19,19	160,88	42,03
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>700</b>	<b>22,78</b>	<b>26,80</b>	<b>70,99</b>	<b>622,15</b>	<b>51,28</b>
<b>Полдник</b>								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,02
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,55	3,71	20,82	139,48	0,50
2016	274	*МАННИК (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, кефир 2,5 % жирности)	50	3,84	2,08	26,56	140,16	0,06
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>9,46</b>	<b>5,79</b>	<b>47,53</b>	<b>280,51</b>	<b>0,58</b>
<b>Всего</b>				<b>43,14</b>	<b>45,77</b>	<b>181,08</b>	<b>1 316,96</b>	<b>56,05</b>



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
31 марта 2026 г.  
Сад 24 часа

Сборник рецептур	№ 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	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, *кукуруза кругла, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,13	4,02	21,17	142,09	1,20
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
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,08	6,62	0,08	59,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>10,37</b>	<b>13,89</b>	<b>50,16</b>	<b>368,29</b>	<b>1,72</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>								
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	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	200	4,49	8,02	18,94	168,46	41,97
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, * сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10	1,82	5,48	8,70	92,09	7,03
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
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>22,84</b>	<b>27,58</b>	<b>70,50</b>	<b>627,29</b>	<b>51,21</b>
<b>Полдник</b>								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,59	3,72	21,39	141,86	0,50
2016	274	*МАННИК (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, кефир 2,5 % жирности)	55	4,63	3,62	28,89	166,49	0,06
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,30</b>	<b>7,34</b>	<b>50,44</b>	<b>309,31</b>	<b>0,58</b>
<b>Ужин</b>								
2010	96	* ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, пшено, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,85	3,24	20,73	132,15	0,45
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>4,93</b>	<b>3,24</b>	<b>20,89</b>	<b>133,11</b>	<b>0,47</b>
<b>Всего</b>				<b>49,07</b>	<b>52,18</b>	<b>204,49</b>	<b>1 492,29</b>	<b>56,51</b>