

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
2 марта 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *крупа ячневая, *соль йодированная, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,94	3,74	19,09	130,67	0,59
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,48	90,85	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>54,89</b>	<b>346,62</b>	<b>1,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,09</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	4,31	15,05	117,45	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	22,53	53,02	29,74	281,30	2,12
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>29,75</b>	<b>57,68</b>	<b>71,43</b>	<b>519,03</b>	<b>5,84</b>
<b>Уплполдник</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	187,11	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)	25	2,00	0,25	12,29	59,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>14,56</b>	<b>14,84</b>	<b>17,73</b>	<b>263,10</b>	<b>1,87</b>
<b>Всего</b>			<b>54,79</b>	<b>82,51</b>	<b>156,79</b>	<b>1 189,84</b>	<b>21,77</b>	

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор

/Бугайчук И.А.

# МЕНЮ

2 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	15,90	108,76	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	0,31
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,01
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,67</b>	<b>8,38</b>	<b>49,46</b>	<b>309,57</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,0
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,12</b>	<b>13,0</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	2,7
2010	64	*«ЕЖИКИ» 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	21,63	50,91	28,47	269,48	2,0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,99	67,31	0,0
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,03	32,13	0,0
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>27,23</b>	<b>54,43</b>	<b>61,76</b>	<b>456,91</b>	<b>4,8</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,88	12,76	2,43	164,35	0,2
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	30	0,90	0,06	1,88	11,61	1,2
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,0
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>12,44</b>	<b>13,02</b>	<b>14,26</b>	<b>224,28</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>48,86</b>	<b>76,35</b>	<b>138,22</b>	<b>1 051,88</b>	<b>20,4</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.