

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор  
/Бугайчук И.А./

# МЕНЮ

3 июня 2026 г.

Если 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная полтавская, *соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,95	2,69	15,69	103,51	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,32	59,72	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,76	0,06	52,22	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,28	75,95	0,39
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>8,30</b>	<b>11,03</b>	<b>39,35</b>	<b>291,40</b>	<b>0,81</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,94	4,35	6,38	81,48	0,73
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>3,94</b>	<b>4,35</b>	<b>6,38</b>	<b>81,48</b>	<b>0,73</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности)	150	1,51	4,26	10,11	85,26	4,03
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,07	3,83	9,38	104,53	0,36
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,45	28,20	163,66	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,19	0,29	14,00	67,35	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,08	0,08	15,33	62,74	0,75
<b>Итого</b>			<b>503</b>	<b>14,55</b>	<b>12,91</b>	<b>77,02</b>	<b>483,54</b>	<b>5,14</b>
<b>Упполдник</b>								
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)	180	11,04	13,29	24,01	261,29	19,20
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)	150/7/3	0,09	0,00	8,36	34,37	0,57
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>12,73</b>	<b>13,49</b>	<b>42,19</b>	<b>343,26</b>	<b>19,77</b>
<b>Всего</b>				<b>39,52</b>	<b>41,78</b>	<b>164,94</b>	<b>1 199,68</b>	<b>26,45</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
3 июня 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *крупа пшеничная полтавская, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	18,79	124,06	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	5,81	0,06	52,68	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,50	90,93	0,47
Итого			397	9,96	12,14	47,08	339,07	0,97
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности)	200	2,03	5,64	13,50	113,42	5,37
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,44	4,43	10,98	121,84	0,42
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,12	33,36	192,14	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	18,40	75,26	0,90
Итого			620	17,39	15,63	93,20	584,24	6,69
<b>Уплполдник</b>								
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	12,25	14,72	26,62	289,19	21,33
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,60	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,94	0,69
Итого			415	14,36	14,97	48,88	389,73	22,02
Всего				46,21	47,71	196,45	1 406,16	30,51

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.