

Утверждаю

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



МЕНЮ
4 июня 2026 г.
Если 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,87	2,76	16,04	104,52	0,44
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,29	2,46	11,79	79,12	0,42
Итого			332	8,23	11,28	40,18	295,64	0,86
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2008	92	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, вода питьевая, *рыба минтай филе, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	150	3,00	2,25	14,26	87,79	9,00
2012	286	* ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (вода питьевая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, * свинина б/к, *батон пшеничный йодированный)	60	9,20	23,34	7,58	96,23	0,48
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (* сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная)	30	0,42	1,13	1,81	19,12	0,01
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,51	4,35	17,07	117,83	8,31
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,19	0,29	14,02	67,46	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,04	32,16	0,00
Итого			543	17,32	31,36	62,78	420,59	17,80
Упполдник								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,69	5,13	14,86	125,32	0,62
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,74	0,01
2008		ПРЯНИКИ (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			330	6,52	6,54	37,49	235,86	0,63
Всего				32,59	49,70	153,19	1 013,19	32,29

Ст медсестра _____

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
4 июня 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		
Завтрак								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *крупа манная, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,63	3,30	19,28	125,52	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,19	95,11	0,52
Итого			397	9,86	12,37	48,27	344,53	1,04
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Обед								
2008	92	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, вода питьевая, *рыба минтай филе, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	200	4,00	3,00	19,00	117,00	12,00
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (* сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная)	40	0,56	1,50	2,40	25,36	0,01
2012	286	* ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (вода питьевая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *свинина б/к, *батон пшеничный йодированный)	70	10,69	27,31	8,79	113,12	0,56
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,41	21,35	147,15	10,38
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
Итого			680	21,05	37,57	78,18	522,91	22,95
Упполдник								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,62	6,12	17,87	150,19	0,75
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
2008		ПРЯНИКИ (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			390	7,46	7,53	40,52	260,85	0,77
Всего				38,89	57,99	179,71	1 189,38	37,76

Ст медсестра _____

Перевозчикова Н.А.