

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектс  
/Бугайчук И..

Директ

**МЕНЮ**  
5 марта 2026 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит ми С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *крупа рисовая, *пшено, вода питьевая, *сахар песок)	180	5,62	3,52	29,45	172,69	0,
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,49	90,87	0,
Итого			397	10,86	12,42	57,74	387,46	0
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,
Итого			160	4,50	4,97	7,29	93,12	0
<b>Обед</b>								
2012	67	* ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,54	7,63	88,05	10,
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,41	1,41	79,40	0,
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,14	5,35	21,33	146,51	10,
2024	TK № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	180	0,14	0,05	14,92	63,17	1,
Итого			700	16,47	15,74	62,93	463,91	24,
<b>Уплполдник</b>								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с молоком сгущенным (*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, * сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	15,91	14,44	44,76	375,55	0,
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,59	0,
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,
Итого			355	17,98	14,69	57,20	436,00	0,
Всего				49,81	47,82	185,16	1 380,49	27,

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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

Директ

**МЕНЮ**  
5 марта 2026 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*крупа рисовая, *сахар песок, вода питьевая, *пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная)	150	4,66	2,93	24,48	143,56	0,4
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,0
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,32	2,33	11,30	75,97	0,0
Итого			332	9,05	11,32	48,13	331,53	0,4
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,7
Итого			150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,7
<b>Обед</b>								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,31	4,03	5,74	65,21	7,5
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,32	1,41	78,67	0,9
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,71	4,61	18,51	126,82	8,9
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (*огурцы соленые)	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,7
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,94	67,09	0,0
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,43	52,61	1,3
Итого			578	15,06	13,34	52,63	394,95	20,5
<b>Упполдник</b>								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с молоком сгущеным (*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сахари панировочные, *творог 9,0% жирности, * сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	15,90	14,59	44,83	376,92	0,7
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	0,12	0,70	0,0
Итого			320	17,56	14,79	54,77	425,22	0,7
Всего				45,89	44,11	162,37	1 239,00	22,9

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.