

Утверждаю

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

Директ



МЕНЮ
5 июня 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, М
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *пшено, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,75	3,22	20,28	129,86	0,4
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,1
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,07	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,1
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,37	4,28	0,00	52,84	0,1
Итого			392	13,35	16,57	49,26	401,67	1,7
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,4
Итого			140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,7
Обед								
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)	200/10	1,75	5,49	7,64	87,64	10,1
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный)	70	13,15	13,35	10,35	213,97	0,4
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,85	36,76	251,11	0,1
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,1
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	180	0,14	0,05	14,92	63,14	1,1
Итого			630	23,74	28,09	86,63	697,44	12,7
Уплполдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	220	14,50	31,51	21,61	217,32	46,7
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,1
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,1
Итого			425	16,57	31,76	34,04	277,69	46,7
Всего			425	57,86	76,56	175,53	1 420,20	61,7

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.