

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *крупа ячневая, *соль йодированная, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,94	3,74	19,13	130,82	0,59
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,76	2,79	13,46	90,74	0,47
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			390	9,95	9,47	54,91	346,66	1,06
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная,	200	4,58	4,28	15,07	117,24	3,72
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)	165/100	22,53	53,02	29,70	280,97	2,11
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			685	29,76	57,65	71,41	518,49	5,83
Упполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло следко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,29	14,48	2,77	186,83	0,25
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	40	1,20	0,08	2,52	15,51	1,60
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	130	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
Итого			405	14,56	14,81	17,72	262,70	1,87
Всего				54,79	82,45	156,78	1 188,97	21,76

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
8 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *крупа ячневая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,12	3,11	15,96	109,09	0,49
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
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			330	8,68	8,38	49,56	310,14	0,88
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная)	150	3,43	3,25	11,32	88,43	2,79
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)	155/100	21,71	51,11	28,51	271,14	2,06
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,19	0,29	14,00	67,35	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,04	32,13	0,00
Итого			588	27,33	54,65	61,87	459,05	4,85
Уполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,90	12,66	2,43	163,53	0,22
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,63	1,20
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,73	0,01
Итого			340	12,46	12,92	14,27	223,49	1,43
Всего				48,99	76,47	138,44	1 053,80	20,16

Ст медсестра _____

Перевозчикова Н.А.