Утверждаю

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

МЕНЮ

11 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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	18,82	124,19	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	0,03	5,76	0,06	52,19	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,49	90,87	0,47
Итого			**397**	**9,95**	**12,09**	**47,10**	**338,65**	**0,97**
II Завтрак								
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**
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * сметана 15% жирности)	200	2,02	5,67	13,46	113,49	5,37
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированое, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,43	4,45	10,97	122,04	0,42
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая , *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,16	33,38	192,71	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	18,39	75,26	0,90
Итого			**620**	**17,37**	**15,72**	**93,16**	**585,08**	**6,69**
Уплполдник								
2010	69	* РАГУ С курой (*масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированое, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	200	12,25	14,71	26,64	289,26	21,33
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,59	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,95	0,69
Итого			**415**	**14,36**	**14,96**	**48,89**	**389,80**	**22,02**
Всего				**46,18**	**47,74**	**196,44**	**1 406,65**	**30,5**

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная полтавская, *соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,94	2,70	15,64	103,25	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,73	0,06	51,94	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,30	2,33	11,21	75,57	0,39
Итого			**332**	**8,27**	**11,01**	**39,19**	**290,26**	**0,81**
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,94	4,35	6,38	81,48	0,73
Итого			**140**	**3,94**	**4,35**	**6,38**	**81,48**	**0,73**
Обед								
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	4,29	10,15	85,61	4,03
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированое, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,12	3,88	9,50	105,57	0,36
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая , *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,39	28,27	163,29	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,19	0,29	14,01	67,42	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,08	0,08	15,34	62,76	0,75
Итого			**503**	**14,60**	**12,93**	**77,27**	**484,65**	**5,14**
Уплполдник								
2010	69	* РАГУ С курой (*масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированое, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	180	11,03	13,27	24,06	261,06	19,21
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	8,35	34,35	0,56
Итого			**360**	**12,72**	**13,47**	**42,23**	**343,01**	**19,77**
Всего				**39,53**	**41,76**	**165,07**	**1 199,40**	**26,45**

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.