

Утверждаю

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

Директор

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



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *крупа ячневая, *соль йодированная, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,94	3,74	19,12	130,76	0,59
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,48	90,86	0,47
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			397	10,18	12,64	47,40	345,52	1,06
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная)	200	4,57	4,29	15,05	117,37	3,72
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)	165/100	22,50	52,98	29,68	280,42	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	29,72	57,62	71,37	518,07	5,83
<b>Упполдник</b>								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,29	14,51	2,76	187,07	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	12,29	59,59	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,02
Итого			405	14,56	14,84	17,72	263,04	1,87
Всего				54,98	85,62	149,23	1 187,72	21,76

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**  
16 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*вода питьевая, *соль йодированная, *крупа ячневая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,12	3,13	15,97	109,18	0,49
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,29	2,33	11,19	75,51	0,39
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,34	59,82	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			332	8,49	11,52	39,57	297,01	0,88
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,75	61,16	13,01
Итого			130	0,52	0,52	12,75	61,16	13,01
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная)	150	3,39	3,20	11,22	87,45	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	21,59	50,89	28,49	268,85	2,02
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,98	67,25	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,03	32,12	0,00
Итого			588	27,16	54,38	61,72	455,67	4,81
<b>Уплподник</b>								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,90	12,65	2,42	163,44	0,22
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	30	0,90	0,06	1,90	11,67	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	0,12	0,72	0,01
Итого			340	12,46	12,91	14,26	223,43	1,43
<b>Всего</b>				<b>48,63</b>	<b>79,33</b>	<b>128,30</b>	<b>1 037,27</b>	<b>20,13</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.