

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**18 марта 2026 г.**  
**Ясли 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	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,16	3,51	15,01	108,96	0,44
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,84	2,85	12,28	86,90	0,48
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,79	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>9,08</b>	<b>12,42</b>	<b>39,69</b>	<b>308,15</b>	<b>0,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,38	2,91	4,66	61,69	0,34
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>3,38</b>	<b>2,91</b>	<b>4,66</b>	<b>61,69</b>	<b>0,34</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн. консервы в масле. сардины атлант.ч., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	150	5,36	3,39	9,79	91,29	3,74
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*мука пшеничная высш. сорт, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *говяжья печень, вода питьевая, * сметана 15% жирности, *лук репчатый)	60/60	17,63	13,35	4,60	229,72	13,11
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, вода питьевая)	110	6,22	4,74	28,12	179,83	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,96	67,16	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,43	52,61	1,36
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>31,50</b>	<b>21,82</b>	<b>68,90</b>	<b>620,61</b>	<b>18,21</b>
<b>Уплподник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,12	7,56	31,14	213,19	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,93	3,72	0,00	45,95	0,00
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	0,71	0,00
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	130	1,00	0,25	9,34	47,33	19,50
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>10,71</b>	<b>11,73</b>	<b>50,42</b>	<b>354,78</b>	<b>19,50</b>
<b>Всего</b>				<b>54,67</b>	<b>48,88</b>	<b>163,67</b>	<b>1 345,23</b>	<b>39,00</b>

Ст медсестра \_\_\_\_\_

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
18 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	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *сахар песок, *соль йодированная, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,97	4,22	17,89	130,12	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,42	3,42	14,76	104,41	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			397	10,86	13,75	47,45	358,43	1,10
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	140	3,94	3,40	5,43	71,97	0,39
Итого			140	3,94	3,40	5,43	71,97	0,39
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн. консервы в масле, сардины атлант., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	200	7,18	4,61	13,10	123,09	5,00
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая ядрица, *соль йодированная, вода питьевая)	130	7,33	5,59	33,17	212,02	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*соль йодированная, *мука пшеничная высш. сорт, *говяжья печень, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, *лук репчатый)	70/70	18,96	14,36	4,91	246,89	14,10
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	180	0,14	0,05	14,92	63,17	1,64
Итого			690	36,26	24,96	83,06	726,75	20,74
<b>Уплполдник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,80	36,74	250,41	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,29	0,00	52,91	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,97	0,02
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	130	1,00	0,25	9,33	47,30	19,50
Итого			480	12,51	13,59	58,51	411,09	19,56
Всего				63,57	55,70	194,45	1 568,24	41,79

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.