

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 мая 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		
Завтрак								
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	4,21	17,90	130,10	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	3,41	3,42	14,75	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	10,85	13,74	47,45	358,41	1,10
II Завтрак								
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
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированое)	200	7,18	4,62	13,11	123,19	5,00
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая ядрица, *соль йодированная, вода питьевая)	130	7,33	5,63	33,18	212,41	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*соль йодированная, *мука пшеничная высш.сорт, *говяжья печень, *масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * сметана 15% жирности, *лук репчатый)	70/70	18,96	14,38	4,91	247,15	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	63,15	1,64
Итого			690	36,26	25,03	83,08	727,48	20,74
Упполдник								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,86	36,77	251,16	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,30	0,00	52,99	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	0,96	0,02
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	130	1,00	0,25	9,33	47,30	19,50
Итого			480	12,51	13,66	58,54	411,91	19,56
Всего			63,56	55,83	194,50	1 569,77	41,79	

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"

Директор
/Бугайчук И.А.

МЕНЮ
27 мая 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	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,17	3,52	15,02	109,00	0,44
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,85	2,85	12,29	86,99	0,48
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			332	9,10	12,43	39,71	308,25	0,92
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,38	2,91	4,66	61,69	0,34
Итого			120	3,38	2,91	4,66	61,69	0,34
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАММИ (*рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	150	5,40	3,49	9,93	92,99	3,71
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	13,31	4,62	229,50	13,11
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, вода питьевая)	110	6,21	4,82	28,06	180,22	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,19	0,29	14,04	67,53	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,43	52,59	1,30
Итого			563	31,54	21,96	69,08	622,83	18,21
Уплполдник								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,13	7,66	31,18	214,34	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,91	3,71	0,00	45,67	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	0,13	0,75	0,00
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	130	1,00	0,25	9,33	47,30	19,50
Итого			423	10,70	11,82	50,46	355,66	19,50
Всего			54,72	49,12	163,91	1 348,43	39,00	

Ст медсестра _____

Перевозчикова Н.А.