Утверждаю:
Руководитель МБОУ ООШ № 12
_____ Худошина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
30.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	150	3,95	8,49	17,02	161,47	275
	Кофейный напиток	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом, сыром	26/5/10	4,41	7,33	13,33	138,04	105
итого за завтрак		341	10,01	17,79	41,57	369,34	
II завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	126
итого за II завтрак		100	0,4	0,4	10,4	45	126
обед	Борщ	180	1,46	1,6	7,9	52,5	6
	Жаркое по- домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45	51
	Компот из с/ф	150	0,42	-	20,55	83,88	522
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	122/123
итого за обед		550	20,99	15,88	61,91	487,23	
полдник	Батон со сгущённым молоком	29/26	4,04	3,22	29,47	161,44	
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	965
итого за полдник		205	8,39	6,97	36,67	242,44	
ужин	Капуста тушёная в сметане	200	4,49	4,03	12,09	101,38	-
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	122/123
итого за ужин		390	8,71	4,83	40,05	239,81	
Итого за день:			48,5	45,87	190,6	1383,82	

Утверждаю:
Руководитель МБОУ ООШ № 12
Худошина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
30.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Кофейный напиток	200	0,06	0,05	8,69	35,21	513
	Батон с маслом, сыром	26/5/11	4,65	7,62	13,34	141,67	105
итого за завтрак		442	9,98	18,98	44,72	392,16	
II завтрак	Яблоко	103	0,41	0,41	10,71	46,35	126
итого за II завтрак		103	0,41	0,41	10,71	46,35	126
обед	Борщ	200	1,95	2,13	10,53	70	6
	Жаркое по- домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	30/30	6,33	1,2	26,64	147,6	122/123
итого за обед		690	27,86	20,56	84,62	652,04	-
полдник	Батон со сгущённым молоком	29/28	4,19	3,28	30,49	166,72	
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	965
итого за полдник		237	9,41	7,78	46,91	263,92	
ужин	Капуста тушёная в сметане	150	3,29	2,99	9,74	78,89	-
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	21/29	5,47	1,08	21,85	123,32	122/123
итого за ужин		400	8,76	4,07	41,79	242,24	
Итого за день:			56,42	51,8	228,75	1596,71	