



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
05.04.2024

| Прием пищи          | Наименование блюда          | Вес блюда  | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры    |
|---------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------------|
|                     |                             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                |
| завтрак             | Каша ячневая вязкая         | <b>150</b> | 5,21             | 10,46 | 38,26    | 271,26                  | <b>270</b>     |
|                     | Бутерброд с маслом          | <b>37</b>  | 3,61             | 6,41  | 12,82    | 124,51                  | <b>104</b>     |
|                     | Кофейный напиток с молоком  | <b>150</b> | 0,06             | 0,05  | 10,68    | 43,17                   | <b>512</b>     |
| итого за завтрак    |                             | <b>337</b> | 9,87             | 16,88 | 64,09    | 452,15                  |                |
| II завтрак          | Сок                         | <b>96</b>  | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      | <b>532</b>     |
| итого за II завтрак |                             | <b>96</b>  | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      |                |
| обед                | Свекольник                  | <b>150</b> | 1,31             | 2,65  | 7,25     | 69,47                   | <b>145</b>     |
|                     | Макаронные изделия отварные | <b>77</b>  | 5,06             | 2,62  | 4,83     | 57,25                   | <b>354/120</b> |
|                     | Минтай под овощами          | <b>50</b>  | 4,76             | 2,57  | 2,15     | 50,77                   | <b>354</b>     |
|                     | Компот из смеси сухофруктов | <b>150</b> | 0,37             | 0     | 18,27    | 74,56                   | <b>522</b>     |
|                     | Хлеб пшеничный/ржаной       | <b>40</b>  | 2,84             | 0,4   | 16,52    | 81,8                    | <b>122</b>     |
| итого за обед       |                             | <b>510</b> | 13,7             | 10,61 | 71,27    | 452,91                  |                |
| полдник             | Баранка                     | <b>48</b>  | 1,12             | 10,61 | 30,92    | 141,6                   | <b>602</b>     |
|                     | Кисель                      | <b>150</b> | 1,02             | 0     | 21,76    | 91,14                   | <b>517</b>     |
| итого за полдник    |                             | <b>198</b> | 2,14             | 10,61 | 52,69    | 232,74                  |                |
| ужин                | Картофель отварной          | <b>150</b> | 2,76             | 7,17  | 16,43    | 129,54                  | <b>438</b>     |
|                     | Огурец консервированный     | <b>40</b>  | 0,32             | 0,04  | 0,68     | 5,2                     | <b>121</b>     |
|                     | Чай с сахаром               | <b>200</b> | 0                | 0     | 11,28    | 45,09                   | <b>505</b>     |
|                     | Хлеб пшеничный/ржаной       | <b>40</b>  | 2,84             | 0,4   | 16,52    | 81,8                    | <b>122/123</b> |
| итого за ужин       |                             | <b>210</b> | 5,92             | 7,61  | 44,91    | 261,63                  |                |
| Итого за день:      |                             |            | 32,43            | 45,91 | 245,74   | 1451,91                 |                |



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
05.04.2024

| Прием пищи          | Наименование блюда          | Вес блюда  | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры    |
|---------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------------|
|                     |                             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                |
| завтрак             | Каша ячневая вязкая         | <b>200</b> | 5,21             | 10,46 | 38,26    | 271,26                  | <b>270</b>     |
|                     | Бутерброд с маслом          | <b>40</b>  | 3,61             | 6,41  | 12,82    | 124,51                  | <b>104</b>     |
|                     | Кофейный напиток            | <b>200</b> | 2,29             | 2,67  | 26,11    | 138,36                  | <b>512</b>     |
| итого за завтрак    |                             | <b>440</b> | 11,11            | 19,54 | 77,19    | 534,13                  |                |
| II завтрак          | Сок                         | <b>100</b> | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      | <b>532</b>     |
| итого за II завтрак |                             | <b>100</b> | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      |                |
| обед                | Свекольник                  | <b>200</b> | 1,74             | 3,53  | 5,43     | 9,67                    | <b>145</b>     |
|                     | Макаронные изделия отварные | <b>180</b> | 5,53             | 6,65  | 33,85    | 220,4                   | <b>432</b>     |
|                     | Минтай под овощами          | <b>70</b>  | 6,68             | 3,59  | 3,01     | 71,08                   | <b>354</b>     |
|                     | Компот из смеси сухофруктов | <b>200</b> | 0,37             | 0     | 27,4     | 111,84                  | <b>522</b>     |
|                     | Хлеб пшеничный/ржаной       | <b>60</b>  | 4,26             | 0,6   | 24,78    | 122,7                   | <b>122/123</b> |
| итого за обед       |                             | <b>740</b> | 19,11            | 14,43 | 99,85    | 625,83                  |                |
| полдник             | Баранка                     | <b>48</b>  | 1,12             | 14,37 | 30,92    | 141,6                   | <b>602</b>     |
|                     | Кисель                      | <b>200</b> | 1,36             | 0     | 29,02    | 121,52                  | <b>517</b>     |
| итого за полдник    |                             | <b>248</b> | 2,48             | 14,37 | 59,94    | 263,12                  |                |
| ужин                | Картофель отварной          | <b>150</b> | 2,76             | 7,17  | 16,43    | 129,54                  | <b>438</b>     |
|                     | Огурец консервированный     | <b>50</b>  | 0,4              | 0,05  | 0,85     | 6,5                     | <b>120</b>     |
|                     | Чай с сахаром               | <b>200</b> | 0                | 0     | 15,04    | 60,12                   | <b>505</b>     |
|                     | Хлеб пшеничный/ржаной       | <b>60</b>  | 4,26             | 0,6   | 24,78    | 122,7                   | <b>122/123</b> |
| итого за ужин       |                             | <b>490</b> | 7,97             | 9,25  | 56,63    | 329,74                  |                |
| Итого за день:      |                             |            | 41,17            | 57,75 | 303,71   | 1798,82                 |                |