



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Художина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

05.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	150	4,72	5,66	20,06	150,82	172
	Кофейный напиток	150	2,09	0,03	14,85	67,92	513
	Батон с маслом	33	2,3	4,5	15,34	112,3	3
итого за завтрак		331	9,11	10,19	50,25	331,04	
II завтрак	Яблоко	93	1,08	0,24	9,72	43,2	-
итого за II завтрак		93	1,08	0,24	9,72	43,2	-
обед	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	1,08	148
	Рис отварной, курица отварная, соус томатный	240	10,98	13,24	7,07	192,84	419 409 465
	Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		490	16,68	17,27	50,77	364,89	
полдник	Вафли	45	5,39	9,93	45,95	294,55	569
	Какао с молоком	150	4,19	4,79	7,56	90,09	529
итого за полдник		195	9,58	14,72	53,51	384,64	
ужин	Картофель отварной, салат из свежей капусты	120/50	2,76	7,17	16,42	39,8	188
	Чай	150	9	2,3	10,5	98,4	505
	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	4,22	0,8	17,76	267,74	-
итого за ужин		350	15,98	10,27	44,68	405,94	
Итого за день:			52,43	52,69	208,93	1529,71	



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
05.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	200	5,77	6,95	26,13	191,12	172
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	513
	Батон с маслом	33	2,52	4,58	16,87	120,22	3
итого за завтрак		331	11,08	11,57	62,8	401,9	
II завтрак	Яблоко	93	1,49	0,33	13,45	59,76	-
итого за II завтрак		93	1,49	0,33	13,45	59,76	-
обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,3	10,22	97,87	148
	Рис отварной, курица отварная, соус томатный	290	14,64	17,65	9,43	257,13	419 409 465
	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб	25/25	3,5	0,53	23,32	114,75	-
итого за обед		650	20,12	22,49	67,34	566,51	
полдник	Вафли	44	5,39	9,93	45,95	294,55	569
	Какао с молоком	200	4,97	5,68	8,97	106,91	529
итого за полдник		244	10,36	15,61	54,92	401,46	
ужин	Картофель отварной, салат из свежей капусты	150/60	3,31	8,6	19,71	155,45	188
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	505
	Хлеб пшеничный ржаной	17/25	5,87	1,06	26,19	142,28	-
итого за ужин		472	21,18	12,76	59,9	350,79	
Итого за день:			64,23	62,76	258,41	1780,42	