



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
09.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,31	23,18	161,23	277
	Бутерброд с маслом	40	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		340	8,33	11,77	46,68	328,91	
II завтрак	Яблоко	120	1,35	0,1	18,9	80,1	126
итого за II завтрак		120	1,35	0,1	18,9	80,1	
обед	Суп картофельный с рыбой	150	7,39	3,04	12,66	118,32	165
	Плов из отварной птицы	150	9,4	9,37	26,02	222,61	416
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		490	20,0	12,81	73,47	497,29	
полдник	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	604
	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0	21,76	91,14	517
итого за полдник		190	4,02	3,92	51,52	257,94	
ужин	Макароны отварные, икра кабачковая	200	4,28	3,94	12,94	107,35	180
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		340	7,12	4,34	40,74	234,24	
Итого за день:			41,0	32,94	231,31	1398,48	



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
09.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	277
	Бутерброд с маслом	40	4,33	7,3	12,82	135,4	104
	Кофейный напиток	200	2,29	2,67	26,11	138,36	512
итого за завтрак		440	12,83	17,05	69,84	488,74	
II завтрак	Яблоко	120	1,35	0,1	19,53	82,77	126
итого за II завтрак		120	1,35	0,1	19,53	82,77	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	9,87	0,1	16,88	157,76	165
	Плов из отварной птицы	180	11,28	11,25	31,23	267,13	416
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0	27,4	111,84	522
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		640	25,78	11,95	100,29	659,43	
полдник	Печенье	50	3	3,92	29,76	166,8	604
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		240	4,36	3,92	58,78	320,87	
ужин	Макароны отварные, икра кабачковая	200	5,71	5,25	17,25	143,14	180
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		460	9,97	5,85	57,07	325,96	
Итого за день:			54,29	38,87	305,51	1877,77	