



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
09.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	150	5,85	7,42	26,93	200,17	281
	Кофейный напиток с молоком	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
	Батон с маслом	37	3,61	6,41	12,82	124,51	104
итого за завтрак		337	9,52	13,88	50,43	367,85	-
II завтрак	Груша	80	0,4	0,4	10,4	45	126
итого за II завтрак		80	0,4	0,4	10,4	45	-
обед	Суп гороховый	150	1,38	2,68	5,96	60,31	158
	Пюре картофельное	120	2,46	5,09	11,27	116,23	441
	Котлета рыбная	60	8,69	1,42	3,43	61,32	356
	Компот из с/ф	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		520	15,74	9,59	49,49	333,91	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Какао с молоком	150	4,4	4,4	25,8	154,2	508
итого за полдник		210	8,95	12,44	63,89	397,13	
ужин	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,98	27,08	176,33	432
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,2	129
	Чай	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		350	7,74	7,26	57,96	334,42	-
Итого за день:			42,35	43,57	232,17	1478,31	-



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
09.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	281
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36	512
	Батон с маслом	40	4,33	7,3	12,82	135,4	104
итого за завтрак		440	13,78	18,95	67,77	500,95	-
II завтрак	Груша	82	0,44	0,44	11,34	49,05	126
итого за II завтрак		82	0,44	0,44	11,34	49,05	-
обед	Суп гороховый	180	1,83	3,57	7,94	80,41	158
	Пюре картофельное	150	3,07	6,36	14,08	145,29	441
	Минтай тушёный с овощами	70	6,68	3,59	3,01	71,08	354
	Компот из с/ф	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	30/30	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		700	20,98	12,19	78,72	538,18	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	529
итого за полдник		260	10,35	13,84	72,49	448,53	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41	432
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,2	129
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	30/30	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		450	10,27	8,71	76,75	434,43	450
Итого за день:			55,82	54,13	307,07	1971,14	