



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Художина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
20.11.2024

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	45	4,38	7,7	9,24	125,6	125
итого за завтрак		342	9,98	18,16	37,48	356,9	-
II завтрак	Апельсин	80	1,2	0,2	11,50	51,12	
итого за II завтрак		80	1,2	0,2	11,50	51,12	
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	-
итого за обед		550	20,99	15,88	61,91	487,23	
полдник	Булочка домашняя	60	6,49	5,97	52,75	290,74	587
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	965
итого за полдник		210	10,84	9,72	59,95	371,74	-
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	-
итого за ужин		390	8,71	4,83	40,05	239,81	
Итого за день:			51,72	48,79	210,89	1506,8	



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Кудюшина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет
20.11.2024

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 с молоком	200	0,06	0,05	8,69	35,21	513
	Батон с маслом	45	6,47	11,38	13,66	185,7	125
итого за завтрак		445	11,8	22,74	45,04	436,19	-
II завтрак	Апельсин	80	1,29	0,29	11,58	51,48	-
итого за II завтрак		80	1,29	0,29	11,58	51,48	-
обед	Борщ	200	1,95	2,13	10,53	70	6
	Жаркое по- домашнему	200	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	-
итого за обед		660	27,86	20,56	84,62	652,04	-
полдник	Булочка домашняя	60	6,49	5,97	52,75	290,74	587
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	965
итого за полдник		240	11,71	10,47	61,39	387,94	-
ужин	Капуста тушёная в сметане	150	3,29	2,99	9,74	78,89	-
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	31/17	4,72	0,82	21,93	117,52	-
итого за ужин		398	8,01	3,81	41,87	236,44	
Итого за день:			60,67	57,87	244,50	1764,09	