



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
24.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	<b>150</b>	5,85	7,42	26,93	200,17	<b>282</b>
	Бутерброд с маслом, сыром	<b>37</b>	3,61	6,41	12,82	124,51	<b>104</b>
	Кофейный напиток	<b>150</b>	0,06	0,05	10,68	43,17	<b>512</b>
итого за завтрак		<b>337</b>	9,52	13,88	50,43	367,85	
II завтрак	Банан	<b>86</b>	1,43	0,09	19,95	84,55	<b>126</b>
итого за II завтрак		<b>86</b>	1,43	0,09	19,95	84,55	
обед	Щи со свежей капусты	<b>150</b>	0,88	2,95	3,13	217,96	<b>154</b>
	Плов с отварной курицей	<b>150</b>	9,4	9,37	26,02	222,61	<b>416</b>
	Помидор свежий	<b>28</b>	1,5	0,06	4,14	21,9	
	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	122/123
итого за обед		<b>520</b>	14,99	12,78	68,08	618,83	
полдник	Вафли	<b>40</b>	3,54	2,82	45	219,6	<b>603</b>
	Кисель плодово-ягодный	<b>150</b>	1,02	0	21,76	91,14	<b>517</b>
итого за полдник		<b>210</b>	4,56	2,82	66,76	310,74	
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150</b>	4,28	3,94	12,94	107,35	<b>180</b>
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0	0	11,28	45,09	<b>505</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40</b>	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		<b>340</b>	7,12	4,34	40,74	234,24	
Итого за день:			<b>37,6</b>	<b>33,91</b>	<b>245,96</b>	<b>1616,21</b>	



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
24.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	<b>200</b>	5,85	7,42	26,93	200,17	<b>282</b>
	Бутерброд с маслом, сыром	<b>40</b>	3,61	6,41	12,82	124,51	<b>104</b>
	Кофейный напиток	<b>200</b>	0,06	0,05	10,68	43,17	<b>512</b>
итого за завтрак		<b>440</b>	9,52	13,88	50,43	367,85	
II завтрак	Банан	<b>86</b>	1,5	0,1	21	89	<b>126</b>
итого за II завтрак		<b>86</b>	1,5	0,1	21	89	
обед	Щи со свежей капусты	<b>200</b>	1,17	3,93	4,17	58,12	<b>154</b>
	Плов с отварной курицей	<b>150</b>	12,53	12,493	34,69	296,81	<b>416</b>
	Помидор свежий	<b>28</b>	1	0,04	2,76	14,6	
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,56	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>638</b>	19,52	17,063	93,8	604,07	
полдник	Вафли	<b>40</b>	3,54	2,82	45	219,6	<b>603</b>
	Кисель плодово-ягодный	<b>200</b>	1,36	0	29,02	121,52	<b>517</b>
итого за полдник		<b>260</b>	4,9	2,82	74,02	341,12	
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>200</b>	5,71	5,25	17,25	143,13	<b>180</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	4,04	5,52	17,8	130,88	<b>436</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>60</b>	4,26	0,6	24,78	122,7	<b>122/123</b>
итого за ужин		<b>460</b>	9,97	5,85	57,07	325,95	
Итого за день:			<b>45,4</b>	<b>39,71</b>	<b>296,32</b>	<b>1727,99</b>	