



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
30.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,37	27,88	224,2	263
	Бутерброд с маслом	45	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		337	10,54	15,83	51,38	391,88	
II завтрак	Яблоко	100	0,36	0,27	8,55	37,8	126
итого за II завтрак		100	0,36	0,27	8,55	37,8	
обед	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	73,41	148
	Жаркое по - домашнему	150	15,17	15,56	11,71	247,54	379
	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	19,63	19,18	54,16	477,31	
полдник	Булочка "Нежная"	60	3,55	8,51	35,14	231,38	663
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	512
итого за полдник		210	5,51	8,85	54,6	320,1	
ужин	Омлет	65	5,6	8,6	1,52	105,88	311
	Огурец солёный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	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		430	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			34,95	47,52	227,31	1332,15	



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
30.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,65	32,89	285,32	263
	Бутерброд с маслом	45	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	15,78	22,62	71,82	559,08	
II завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	126
итого за II завтрак		100	0,4	0,3	9,5	42	
обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,29	10,22	97,87	148
	Жаркое по - домашнему	200	20,23	20,75	15,61	330,05	379
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		660	26,72	25,64	78,01	662,46	
полдник	Булочка "Нежная"	60	3,55	8,51	35,14	231,38	663
	Какао с молоком	200	1,96	0,34	19,46	88,72	512
итого за полдник		260	6,27	8,28	56,22	324,36	
ужин	Омлет	120	5,6	8,6	1,52	105,88	311
	Огурец солёный	40	1,12	0	0,52	6,4	121
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		385	10,84	15,26	47,12	370,82	
Итого за день:			58,65	72,33	270,61	1987,26	