



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
02.02.2026

| 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          | Банан                       | 100       | 1,35             | 0,1   | 18,9     | 80,1                    | 126         |
| итого за II завтрак |                             | 100       | 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                | Суп молочный с макаронами   | 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  
Худошина И.А.

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
02.02.2026

| Прием пищи          | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>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          | Банан                       | 100          | 1,35             | 0,1   | 19,53    | 82,77                      | 126            |
| итого за II завтрак |                             | 100          | 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                | Суп молочный с макаронами   | 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                    |                |