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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
05.11.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	150	4,72	5,66	20,06	150,82	172
	Кофейный напиток	150	2,09	0,03	14,85	67,92	513
	Батон с маслом	33	2,3	4,5	15,34	112,3	3
итого за завтрак		331	9,11	10,19	50,25	331,04	
II завтрак	Апельсин	100	1,08	0,24	9,72	43,2	-
итого за II завтрак		93	1,08	0,24	9,72	43,2	-
обед	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	1,08	148
	Рис отварной, курица отварная, соус томатный и	240	10,98	13,24	7,07	192,84	419 409 465
	Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		490	16,68	17,27	50,77	364,89	
полдник	Ватрушка наливная	50	5,39	9,93	45,95	294,55	569
	Молоко	150	5,22	4,5	8,64	95,4	529
итого за полдник		195	9,58	14,72	53,51	384,64	
ужин	Картофель отварной, салат из свежих помидоров и огурцов	120/40	2,76	7,17	16,42	39,8	188
	Чай	150	9	2,3	10,5	98,4	505
	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	4,22	0,8	17,76	267,74	-
итого за ужин		350	15,98	10,27	44,68	405,94	
Итого за день:			52,43	52,69	208,93	1529,71	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
05.11.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	200	5,77	6,95	26,13	191,12	172
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	513
	Батон с маслом	33	2,52	4,58	16,87	120,22	3
итого за завтрак		331	11,08	11,57	62,8	401,9	
II завтрак	Апельсин	100	1,49	0,33	13,45	59,76	-
итого за II завтрак		93	1,49	0,33	13,45	59,76	-
обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,3	10,22	97,87	148
	Рис отварной, курица отварная, соус томатный	290	14,64	17,65	9,43	257,13	419 409 465
	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб	25/25	3,5	0,53	23,32	114,75	-
итого за обед		650	20,12	22,49	67,34	566,51	
полдник	Ватрушка наливная	60	5,39	9,93	45,95	294,55	569
	Молоко	200	5,8	5	9,6	106	529
итого за полдник		244	10,36	15,61	54,92	401,46	
ужин	Картофель отварной, салат из свежих помидоров и огурцов	150/50	3,31	8,6	19,71	155,45	188
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	505
	Хлеб пшеничный ржаной	17/25	5,87	1,06	26,19	142,28	-
итого за ужин		472	21,18	12,76	59,9	350,79	
Итого за день:			64,23	62,76	258,41	1780,42	