



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
09.09.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	150	4,71	8,58	27,8	209,42	268
	Кофейный напиток	150	2,09	0,03	14,85	67,92	514
	Батон с маслом	31/5	4,79	7,47	15,88	151,24	125
итого за завтрак		336	11,59	16,08	58,53	428,58	-
II завтрак	Апельсин	93	0,40	0,30	10,90	42	-
итого за II завтрак		93	0,40	0,30	10,90	42	-
обед	Щи со сметаной	150	0,88	2,95	3,13	58,12	154
	Пюре картофельное/огурец свежий	120/30	3	5,4	17,64	127,2	441
	Котлета куриная	60	7,62	8,96	5,40	132,69	422
	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		520	16,14	18,11	64,48	500,29	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	0,48	242,93	578
	Молоко	150	2,58	2,23	12,14	78,32	508
итого за полдник		210	7,13	10,27	12,62	321,25	-
ужин	Макароны отварные	120	4,42	4,98	27,08	176,33	432
	Салат из свежих помидор	40	0,76	3,56	3,08	47,6	19
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		350	9,4	9,34	58,12	362,36	-
Итого за день:		-	44,66	54,1	204,65	1654,48	-



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
09.09.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	200	6,28	11,44	37,07	279,23	268
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Батон с маслом	31/5	4,79	7,47	15,88	151,24	125
итого за завтрак		436	13,86	18,95	72,75	521,03	-
II завтрак	Апельсин	95	0,46	0,35	12,64	48,72	
итого за II завтрак		95	0,46	0,35	12,64	48,72	
обед	Щи со сметаной	200	1,17	3,93	4,17	58,12	154
	Пюре картофельное/огурец свежий	150/30	3,75	6,3	22,05	159	441
	Котлета куриная	70	8,89	8,06	10,45	154,81	422
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	25/25	5,28	1,0	22,2	123	-
итого за обед		670	19,65	19,29	86,27	606,77	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	0,48	242,93	578
	Молоко	180	3,81	3,27	16,1	108,22	508
итого за полдник		240	8,36	19,67	16,58	351,15	-
ужин	Макароны отварные	150	7,37	8,31	45,13	293,88	432
	Салат из свежих помидор	45	1,14	5,34	4,62	71,4	19
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		440	12,73	14,45	77,71	503,71	-
Итого за день:			55,06	72,71	265,95	2031,38	-