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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
09.11.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная	150	4,5	4,8	22,95	147	277
	Кофейный напиток	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом	33/5	2,38	4,52	15,85	114,94	104
итого за завтрак		336	8,53	11,29	50,02	331,77	-
II завтрак	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	-
итого за II завтрак		100	1,5	0,2	21,8	95	-
обед	Щи со сметаной	150	0,88	2,95	3,13	58,12	154
	Плов с курицей	150	9,4	9,37	26,02	222,61	416
	Компот из с/ф	150	0,42	-	20,55	83,88	522
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
		540	15,07	13,19	65,61	441,16	-
итого за обед	Ватрушка с повидлом	50	1,12	1,32	30,92	141,6	602
полдник	Чай с сахаром	150	1,02	0	21,77	91,14	517
		190	2,14	1,32	52,69	232,74	
итого за полдник	Омлет	150	5,60	8,60	1,52	105,88	311
ужин	Салат из свежей капусты	50	0,82	5,05	4,81	68,43	3
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
		340	6,79	11,67	40,60	300,2	
итого за ужин			37,2	42,46	216,51	1318,82	
Итого за день:							

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
09.11.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная	200	6,00	6,4	30,60	196	277
	Кофейный напиток	200	0,06	0,05	8,69	35,21	513
	Батон с маслом	32/5	2,38	4,52	15,85	114,94	104
итого за завтрак		437	8,44	10,97	55,14	346,15	-
II завтрак	Банан	100	1,67	0,22	24,2	105,45	-
итого за II завтрак		100	1,67	0,22	24,2	105,45	-
обед	Щи со сметаной	180	0,25	4,02	1,19	41,96	173
	Плов с курицей	200	12,53	12,49	34,69	296,81	416
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	25/25	5,28	1,0	22,2	123	-
		660	19,46	17,51	85,87	578,41	-
итого за обед	Ватрушка с повидлом	60	1,12	1,32	30,92	141,6	602
полдник	Чай с сахаром	200	5,59	6,38	10,08	120,12	517
		140	6,71	7,7	41,00	261,72	-
итого за полдник	Омлет	200	3,43	14,5	16,85	215,7	210
ужин	Салат из свежей капусты	50	0,82	5,05	4,81	68,43	3
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	30/19	4,22	0,8	17,76	98,4	-
		449	7,65	15,3	44,81	354,13	-
итого за ужин			45,54	57,3	263,42	1753,6	
Итого за день:							