



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
10.06.2026

| Прием пищи          | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша геркулесовая жидкая                | 150       | 5,85             | 7,42  | 26,93    | 200,17                  | 281         |
|                     | Бутерброд с маслом                      | 30        | 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       | 10,51            | 13,84 | 52,76    | 381,06                  |             |
| II завтрак          | Апельсин                                | 100       | 0,36             | 0,27  | 8,55     | 37,8                    | 126         |
| итого за II завтрак |                                         | 100       | 0,36             | 0,27  | 8,55     | 37,8                    |             |
| обед                | Борщ со сметаной                        | 150       | 0,92             | 3,06  | 5,43     | 53,92                   | 140         |
|                     | Жаркое по – домашнему , огурец кусочком | 150/30    | 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       | 19,3             | 15,96 | 51,93    | 457,82                  |             |
| полдник             | Булочка домашняя                        | 60        | 4,55             | 8,04  | 38,09    | 242,93                  | 578         |
|                     | Молоко                                  | 150       | 4,19             | 4,78  | 7,56     | 90,09                   | 529         |
| итого за полдник    |                                         | 210       | 8,74             | 12,82 | 45,65    | 333,02                  |             |
| ужин                | Омлет                                   | 100       | 5,6              | 8,6   | 1,52     | 105,88                  | 311         |
|                     | Салат из свежих помидор и огурцов       | 50        | 0,38             | 2,06  | 1,23     | 25,51                   | 31          |
|                     | Чай                                     | 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       |                                         | 380       | 5,92             | 7,61  | 44,91    | 261,63                  |             |
| Итого за день:      |                                         |           | 39,64            | 45,92 | 197,55   | 1390                    |             |



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
10.06.2026

| Прием пищи          | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша геркулесовая жидкая                | 200       | 7,16             | 8,98  | 28,84    | 227,19                  | 281         |
|                     | Бутерброд с маслом                      | 30        | 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       | 13,78            | 18,95 | 67,77    | 500,95                  |             |
| II завтрак          | Апельсин                                | 100       | 0,4              | 0,3   | 9,5      | 42                      | 126         |
| итого за II завтрак |                                         | 100       | 0,4              | 0,3   | 9,5      | 42                      |             |
| обед                | Борщ со сметаной                        | 200       | 1,23             | 4,08  | 7,24     | 71,89                   | 140         |
|                     | Жаркое по – домашнему , огурец кусочком | 200/40    | 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       | 26,28            | 21,35 | 75,03    | 636,48                  |             |
| полдник             | Булочка домашняя                        | 60        | 4,55             | 8,04  | 38,09    | 242,93                  | 578         |
|                     | Молоко                                  | 200       | 4,19             | 4,78  | 7,56     | 90,09                   | 529         |
| итого за полдник    |                                         | 260       | 8,74             | 12,82 | 45,65    | 333,02                  |             |
| ужин                | Омлет                                   | 65        | 5,6              | 8,6   | 1,52     | 105,88                  | 311         |
|                     | Салат из свежих помидор и огурцов       | 60        | 0,54             | 3,06  | 2,16     | 38,4                    | 31          |
|                     | Чай                                     | 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       |                                         | 365       | 10,26            | 9,25  | 38,43    | 280,17                  |             |
| Итого за день:      |                                         |           | 59,48            | 64,69 | 236,93   | 1812,93                 |             |