



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Худошина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
10.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая	150	3,0	7,85	28,7	203,44	270
	Кофейный напиток	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом	28/5	6,47	11,38	13,66	185,7	125
итого за завтрак		340	11,12	21,2	53,58	458,97	-
II завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47	-
итого за II завтрак		100	0,40	0,40	9,8	47	-
обед	Суп гороховый	150	1,38	2,68	5,96	60,31	158
	Пюре картофельное	75	1,86	3,36	14,58	96	441
	Капуста тушеная	75	1,78	3,07	5,26	56,02	435
	Кура отварная	50/20	8,00	7,00	0,00	95	414
	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		570	27,24	23,29	78,63	634,82	-
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	0,36	21,75	199,35	554
	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	529
итого за полдник		210	7,87	4,11	28,8	277,35	-
ужин	Каша пшеничная	150/25	21,84	23,04	27,8	209,42	324/449
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		365	26,06	9,38	55,76	347,85	-
Итого за день:			72,69	72,48	233,25	1700,77	-



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
10.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая	200	4,01	10,47	38,27	271,26	270
	Кофеинный напиток	200	2,20	2,63	14,96	93,11	513
	Батон с маслом	28/5	6,47	11,38	13,66	185,7	125
итого за завтрак			12,68	24,48	66,89	550,07	-
II завтрак	Яблоко	100	0,48	0,48	11,86	56,87	-
итого за II завтрак		100	0,48	0,48	11,86	56,87	-
обед	Суп гороховый	180	1,83	3,57	7,94	80,41	158
	Пюре картофельное	90	1,85	3,98	14,56	101,5	441
	Капуста тушёная	75	2,02	3,08	6,08	60,32	435
	Кура отварная	70/20	11,2	9,8	0,00	133	414
	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		710	22,74	21,43	78,18	610,07	-
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	0,36	21,75	199,35	554
	Молоко	180	5,04	4,5	8,46	93,6	529
итого за полдник		140	8,71	4,86	30,21	292,95	-
ужин	Каша пшеничная	150/25	21,84	23,04	27,8	209,42	324/449
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		426	10,51	12,24	65,66	417,66	-
Итого за день:			55,12	63,49	252,8	1927,62	-