



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
13.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	150	5,85	7,42	26,93	200,17	281
	Кофейный напиток	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
	Батон с маслом	45	3,61	6,41	12,82	124,51	104
итого за завтрак		345	9,52	13,88	50,43	367,85	-
II завтрак	Апельсин	90	0,4	0,4	10,4	45	126
итого за II завтрак		90	0,4	0,4	10,4	45	-
обед	Щи со свежей капусты	150	0,88	2,95	3,13	217,96	154
	Пюре картофельное	120	2,46	5,09	11,27	116,23	441
	Минтай тушёный с овощами	50	4,76	2,57	2,15	50,77	354
	Компот из с/ф	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		510	11,31	11,01	48,21	323,36	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	512
итого за полдник		210	6,51	8,38	57,55	331,65	-
ужин	Винегрет	120	1,51	12,24	8,79	152,34	90
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	310
	Чай	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		350	9,45	17,24	36,89	342,23	-
Итого за день:		-	37,19	50,91	203,48	1410,09	-



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
13.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	281
	Кофейный напиток	200	2,29	2,67	26,11	138,36	512
	Батон с маслом	45	4,33	7,3	12,82	135,4	104
итого за завтрак		440	13,78	18,95	67,77	500,95	-
II завтрак	Апельсин	90	0,44	0,44	11,34	49,05	126
итого за II завтрак		90	0,44	0,44	11,34	49,05	-
обед	Щи со свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12	154
	Пюре картофельное	150	3,07	6,36	14,08	145,29	441
	Минтай тушёный с овощами	70	6,68	3,59	3,01	71,08	354
	Компот из с/ф	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	30/30	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		720	16,86	14,48	73,96	515,43	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Какао с молоком	200	1,96	0,34	19,46	88,72	512
итого за полдник		260	6,27	8,28	56,22	324,36	-
ужин	Винегрет	200	3,43	14,5	16,85	215,7	90
	Яйцо отварное	40	5,01	4,6	0,3	63	310
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	30/30	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		500	12,79	19,7	56,97	461,52	-
Итого за день:		-	49,93	53,81	280,57	1819,49	-