



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12
Худошина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

14.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5,21	10,5	38,26	271,26	270
	Бутерброд с маслом	37	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	8,88	16,9	61,76	438,94	
II завтрак	Яблоко	97	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		97	0,7	0,3	8,1	43	126
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152
	Курица тушёная с капустой	150	10,96	9,15	8,76	161,41	376
	Компот из с/ф	150	0,28	0	20,55	83,88	522
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		490	15,7	11,3	57,12	393,84	
полдник	Шанежка наливная	60	3	3,92	29,76	166,8	564
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		210	7,19	8,7	37,32	256,89	
ужин	Рулет картофельный с яйцом	150	8,28	10,7	20,43	242,35	219
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,38	13,38	465
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		410	11,34	11,8	53,37	397,65	
Итого за день:			43,81	49,0	217,67	1530,32	



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Худошина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
14.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Н рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5,21	10,46	38,26	271,26	270
	Бутерброд с маслом	40	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	200	2,2	2,63	14,96	93,11	512
итого за завтрак		440	11,02	19,5	66,04	488,88	
II завтрак	Яблоко	97	0,77	0,33	8,91	47,3	126
итого за II завтрак		97	0,77	0,33	8,91	47,3	126
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
	Курица тушёная с капустой	200	13,54	10,6	11,63	196,28	376
	Компот из с/ф	200	0,37	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		660	20,33	13,48	78,87	519,82	
полдник	Шанежка наливная	60	3	3,92	29,76	166,8	564
	Молоко	200	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		260	7,19	37	32	37,32	
ужин	Рулет картофельный с яйцом	200	8,28	10,66	20,43	242,35	219
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,38	13,38	465
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		480	12,76	12,01	61,63	438,55	
Итого за день:			52,07	82,64	252,77	1751,44	