



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
14.04.2026

| 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, помидор свежий | 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             | Вафли                                 | 40        | 1,12             | 1,32  | 30,22    | 140                     | 607         |
|                     | Какао с молоком                       | 150       | 3,24             | 2,97  | 22,5     | 129,6                   | 508         |
| итого за полдник    |                                       | 210       | 8,74             | 12,82 | 45,65    | 333,02                  |             |
| ужин                | Капуста тушёная с морковью в молоке   | 150       | 3,03             | 4,14  | 13,35    | 98,16                   | 436         |
|                     | 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  
 14.04.2026

| 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, помидор свежий | 200/30    | 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             | Вафли                                 | 50        | 1,4              | 1,65  | 38,65    | 175                     | 607         |
|                     | Какао с молоко                        | 200       | 3,6              | 3,3   | 25       | 144                     | 508         |
| итого за полдник    |                                       | 260       | 8,74             | 12,82 | 45,65    | 333,02                  |             |
| ужин                | Капуста тушёная с морковью в молоке   | 200       | 4,04             | 5,52  | 17,8     | 130,88                  | 436         |
|                     | 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                 |             |