



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
18.03.2026

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	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
	Огурец консервированный	30	0,38	2,06	1,23	25,51	120
	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
18.03.2026

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	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
	Огурец консервированный	40	0,38	2,06	1,23	25,51	120
	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	