



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Худошина И.А.

## МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

18.08.2026

| Прием пищи          | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша ячневая                     | 150       | 3                | 7,85  | 28,7     | 203,44                  | 270         |
|                     | Кофейный напиток                 | 150       | 2,09             | 0,03  | 14,85    | 67,92                   | 514         |
|                     | Батон с маслом                   | 30/5      | 4,33             | 7,3   | 12,82    | 135,39                  | 125         |
| итого за завтрак    |                                  | 330       | 9,42             | 15,18 | 56,37    | 406,75                  | -           |
| II завтрак          | Яблоко                           | 100       | 0,50             | 0,10  | 10,1     | 46                      | 532         |
| итого за II завтрак |                                  | 100       | 0,50             | 0,10  | 10,1     | 46                      | 532         |
| обед                | Свекольник со сметаной           | 150       | 1,31             | 2,65  | 7,25     | 69,46                   | 145         |
|                     | Рис отварной ,<br>Помидор свежий | 120/30    | 2,97             | 4,88  | 29,83    | 179,39                  | 255         |
|                     | Рыба тушёная с овощами           | 60        | 5,72             | 5,32  | 25,71    | 60,92                   | 354         |
|                     | 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       |                                  | 520       | 14,64            | 13,65 | 101,1    | 492,05                  | -           |
| полдник             | Плюшка с сахаром                 | 40        | 3,00             | 3,92  | 29,76    | 166,8                   | 604         |
|                     | Какао с молоком                  | 150       | 0,00             | 0,00  | 9,28     | 37,14                   | 516         |
| итого за полдник    |                                  | 190       | 3,00             | 3,92  | 39,04    | 203,94                  | -           |
| ужин                | Картофель отварной               | 120       | 2,21             | 5,74  | 13,14    | 103,63                  | 188         |
|                     | Салат из свежих овощей           | 50        | 0,5              | 3,99  | 2,12     | 64,66                   | 31          |
|                     | Чай                              | 150       | -                | -     | 10,2     | 40,03                   | 505         |
|                     | Хлеб                             | 20/20     | 4,22             | 0,8   | 17,76    | 98,4                    | -           |
| итого за ужин       |                                  | 360       | 6,93             | 1,53  | 43,22    | 270,72                  | -           |
| Итого за день:      |                                  |           | 34,22            | 41,24 | 248,61   | 1370,34                 | -           |



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
18.08.2026

| Прием пищи          | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша ячневая                    | 200       | 4,01             | 10,47 | 38,27    | 271,26                  | 270         |
|                     | Кофейный напиток                | 200       | 2,79             | 0,04  | 19,8     | 90,56                   | 514         |
|                     | Батон с маслом                  | 30/5      | 4,33             | 7,3   | 12,82    | 135,39                  | 125         |
| итого за завтрак    |                                 | 440       | 11,14            | 17,81 | 70,89    | 497,21                  |             |
| II завтрак          | Яблоко                          | 100       | 0,63             | 0,13  | 12,63    | 57,5                    | 532         |
| итого за II завтрак |                                 | 100       | 0,63             | 0,13  | 12,63    | 57,5                    | 532         |
| обед                | Свекольник со сметаной          | 180       | 1,57             | 3,18  | 8,71     | 83,36                   | 145         |
|                     | Рис отварной,<br>Помидор свежий | 150/30    | 3,71             | 6,11  | 37, 29   | 224,24                  | 255         |
|                     | Рыба тушёная с овощами          | 70        | 6,67             | 3,59  | 3,01     | 71,08                   | 354         |
|                     | 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       |                                 | 650       | 17,79            | 13,88 | 98,61    | 613,52                  | -           |
| полдник             | Плюшка с сахаром                | 40        | 3,00             | 3,92  | 29,76    | 166,8                   | 604         |
|                     | Какао с молоком                 | 180       | 0,00             | 0,00  | 11,27    | 45,1                    | 516         |
| итого за полдник    |                                 | 220       | 3,00             | 3,92  | 41,03    | 252,93                  | -           |
| ужин                | Картофель отварной              | 150       | 2,76             | 7,17  | 16,43    | 129,54                  | 188         |
|                     | Салат из свежих овощей          | 60        | 0,5              | 3,99  | 2,12     | 64,66                   | 31          |
|                     | Чай                             | 200       | -                | -     | 10,2     | 40,03                   | 505         |
|                     | Хлеб                            | 20/20     | 4,22             | 0,8   | 17,76    | 98,4                    | -           |
| итого за ужин       |                                 | 460       | 14,06            | 6,39  | 47,36    | 358,49                  | -           |
| Итого за день:      |                                 |           | 46,35            | 40,02 | 87,17    | 1730,99                 |             |