



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12  
Худошина И.А.

## МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
21.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидккая	150	6,42	10,29	23,68	214,64	283
	Бутерброд с маслом	40	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	10,09	16,75	47,18	382,32	
II завтрак	Апельсин	100	0,4	0,3	9,5	42	126
итого за II завтрак		100	0,4	0,3	9,5	42	126
обед	Борщ из свежей капусты	150	0,92	3,06	5,43	53,92	140
	Пюре картофельное	120	4,42	4,99	27,08	176,32	432
	Котлета рыбная	60	8,69	1,42	3,43	61,32	356
	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		520	17,24	9,87	70,73	447,92	
полдник	Оладьи	60	4,29	6,33	21,76	159,01	550
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		210	8,48	11,11	29,32	249,1	
ужин	Омлет	150	2,76	7,17	16,43	129,54	438
	Салат из свеклы	40	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб	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:			42,13	35,77	201,64	1382,97	



**МЕНЮ**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**  
**21.01.2026**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидккая	200	5,55	9,03	32,49	236,21	283
	Бутерброд с маслом	40	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	12,17	19	71,42	509,97	
II завтрак	Апельсин	100	0,4	0,3	9,5	42	126
итого за II завтрак		100	0,4	0,3	9,5	42	126
обед	Борщ из свежей капусты	200	1,22	4,08	7,24	71,89	140
	Пюре картофельное	200	12,53	12,49	34,69	296,81	416
	Котлета рыбная	70	10,14	1,65	4	71,54	356
	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		680	19,26	12,69	77,5	523,26	550
полдник	Оладьи	60	4,29	6,33	21,76	159,01	550
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
итого за полдник		260	9,88	12,71	31,84	279,13	
ужин	Омлет	180	3,31	8,6	19,72	155,45	438
	Салат из свеклы	60	0,4	0,05	0,85	6,5	121
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		500	7,97	9,25	60,39	344,77	
Итого за день:			60,75	44,35	267,82	1870,60	