



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
21.05.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная	150	3,95	8,49	17,02	161,46	275
	Бутерброд с маслом	45	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	7,62	15	40,52	329,14	
II завтрак	Яблоко	100	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		100	0,7	0,3	8,1	43	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152
	Рис отварной, соус томатный	120/30	2,96	4,88	5,28	29,83	255
	Курица отварная	60	9,1	7,29	0	112,8	414
	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	16,8	14,3	66,64	275,26	
полдник	Гребешок с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	587
	Какао с молоком	200	0	0	15,04	60,12	505
итого за полдник		260	8,07	6,15	68,04	353,55	
ужин	Картофель отварной	150	2,76	7,17	16,43	129,54	438
	Салат из помидоров и огурцов	40	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		440	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			39,11	43,3	228,2	1262,6	

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
21.05.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	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	11,08	20,35	50,47	432,9	
II завтрак	Яблоко	100	0,77	0,33	8,91	47,3	126
итого за II завтрак		100	0,77	0,33	8,91	47,3	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
	Рис отварной, соус томатный	150/30	17,04	16,56	7,04	285,36	382
	Курица отварная	60	9,1	7,29	0	112,8	414
	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	23,83	19,44	74,28	608,9	
полдник	Гребешок с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	587
	Какао с молоком	200	0	0	15,04	60,12	505
итого за полдник		260	9,47	76,64	76,64	404,95	
ужин	Картофель отварной	180	3,31	8,6	19,72	155,45	438
	Салат из помидоров и огурцов	40	0,4	0,05	0,85	6,5	121
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		490	7,97	9,25	60,39	344,77	
Итого за день:			50,4	124,1	300,94	1909,29	