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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
26.10.2026

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша манная | 150 | 4,5 | 4,8 | 22,95 | 147 | 277 |
| | Кофейный напиток | 150 | 1,65 | 1,97 | 11,22 | 69,83 | 513 |
| | Батон с маслом | 33/5 | 2,38 | 4,52 | 15,85 | 114,94 | 104 |
| итого за завтрак | | 336 | 8,53 | 11,29 | 50,02 | 331,77 | - |
| II завтрак | Банан | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 | - |
| итого за II завтрак | | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 | - |
| обед | Щи из свежей капусты | 150 | 0,88 | 2,95 | 3,13 | 58,12 | 154 |
| | Плов с курицей | 150 | 9,4 | 9,37 | 26,02 | 222,61 | 416 |
| | Огурец свежий | 30 | 0,84 | 0,00 | 0,39 | 4,8 | - |
| | 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 | | 540 | 15,07 | 13,19 | 65,61 | 441,16 | - |
| полдник | Ватрушка с повидлом | 50 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 141,6 | 602 |
| | Чай с сахаром | 150 | 1,02 | 0 | 21,77 | 91,14 | 517 |
| итого за полдник | | 190 | 2,14 | 1,32 | 52,69 | 232,74 | |
| ужин | Омлет | 150 | 5,60 | 8,60 | 1,52 | 105,88 | 311 |
| | Салат из свежей капусты | 50 | 0,82 | 5,05 | 4,81 | 68,43 | 3 |
| | Чай | 150 | - | - | 10,2 | 40,03 | 505 |
| | Хлеб | 20/20 | 4,22 | 0,8 | 17,76 | 98,4 | - |
| итого за ужин | | 340 | 6,79 | 11,67 | 40,60 | 300,2 | |
| Итого за день: | | | 37,2 | 42,46 | 216,51 | 1318,82 | |

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
26.10.2026

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша манная | 200 | 6,00 | 6,4 | 30,60 | 196 | 277 |
| | Кофейный напиток | 200 | 0,06 | 0,05 | 8,69 | 35,21 | 513 |
| | Батон с маслом | 32/5 | 2,38 | 4,52 | 15,85 | 114,94 | 104 |
| итого за завтрак | | 437 | 8,44 | 10,97 | 55,14 | 346,15 | - |
| II завтрак | Банан | 100 | 1,67 | 0,22 | 24,2 | 105,45 | - |
| итого за II завтрак | | 100 | 1,67 | 0,22 | 24,2 | 105,45 | - |
| обед | Щи из свежей капусты | 180 | 0,25 | 4,02 | 1,19 | 41,96 | 173 |
| | Плов с курицей | 200 | 12,53 | 12,49 | 34,69 | 296,81 | 416 |
| | Огурец свежий | 30 | 0,84 | 0,00 | 0,39 | 4,8 | - |
| | 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 | | 660 | 19,46 | 17,51 | 85,87 | 578,41 | - |
| полдник | Ватрушка с повидлом | 60 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 141,6 | 602 |
| | Чай с сахаром | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 517 |
| итого за полдник | | 140 | 6,71 | 7,7 | 41,00 | 261,72 | - |
| ужин | Омлет | 200 | 3,43 | 14,5 | 16,85 | 215,7 | 210 |
| | Салат из свежей капусты | 50 | 0,82 | 5,05 | 4,81 | 68,43 | 3 |
| | Чай | 200 | - | - | 10,2 | 40,03 | 505 |
| | Хлеб | 30/19 | 4,22 | 0,8 | 17,76 | 98,4 | - |
| итого за ужин | | 449 | 7,65 | 15,3 | 44,81 | 354,13 | - |
| Итого за день: | | | 45,54 | 57,3 | 263,42 | 1753,6 | |