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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
28.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая	150	3,0	7,85	28,7	203,44	270
	Кофейный напиток	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом	28/5	6,47	11,38	13,66	185,7	125
итого за завтрак		340	11,12	21,2	53,58	458,97	-
II завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47	-
итого за II завтрак		100	0,40	0,40	9,8	47	-
обед	Суп гороховый	150	1,38	2,68	5,96	60,31	158
	Пюре картофельное	75	1,86	3,36	14,58	96	441
	Капуста тушёная	75	1,78	3,07	5,26	56,02	435
	Кура отварная	50	8,00	7,00	0,00	95	414
	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		570	27,24	23,29	78,63	634,82	-
полдник	Вафли	60	3,67	0,36	21,75	199,35	554
	Какао с молоком	150	4,2	3,75	7,05	78	529
итого за полдник		210	7,87	4,11	28,8	277,35	-
ужин	Макароны отварные ,Икра кабачковая	150/40	21,84	23,04	27,8	209,42	324/449
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		365	26,06	9,38	55,76	347,85	-
Итого за день:			72,69	72,48	233,25	1700,77	-

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
28.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая	200	4,01	10,47	38,27	271,26	270
	Кофейный напиток	200	2,20	2,63	14,96	93,11	513
	Батон с маслом	28/5	6,47	11,38	13,66	185,7	125
итого за завтрак			12,68	24,48	66,89	550,07	-
II завтрак	Яблоко	100	0,48	0,48	11,86	56,87	-
итого за II завтрак		100	0,48	0,48	11,86	56,87	-
обед	Суп гороховый	180	1,83	3,57	7,94	80,41	158
	Пюре картофельное	90	1,85	3,98	14,56	101,5	441
	Капуста тушёная	75	2,02	3,08	6,08	60,32	435
	Кура отварная	70	11,2	9,8	0,00	133	414
	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		710	22,74	21,43	78,18	610,07	-
полдник	Вафли	50	3,67	0,36	21,75	199,35	554
	Какао с молоком	180	5,04	4,5	8,46	93,6	529
итого за полдник		140	8,71	4,86	30,21	292,95	-
ужин	Макароны отварные ,Икра кабачковая	200/40	21,84	23,04	27,8	209,42	324/449
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		426	10,51	12,24	65,66	417,66	-
Итого за день:			55,12	63,49	252,8	1927,62	-