



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
21.11.2025

| Прием пищи          | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|---------------------|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                     |   |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| завтрак             | Каша геркулесовая                             | 150          | 4,13             | 6,44  | 22,3     | 170,05                     | 274            |
|                     | Кофейный напиток                              | 150          | 0,06             | 0,05  | 10,68    | 43,17                      | 512            |
|                     | Батон с маслом                                | 36/5         | 3,61             | 6,41  | 12,82    | 124,51                     | 104            |
| итого за завтрак    |   | 325          | 7,8              | 12,9  | 45,8     | 33773                      |                |
| II завтрак          | Сок   | 100          | 0,4              | 0,4   | 10,4     | 46                         |                |
| итого за II завтрак |   | 100          | 0,4              | 0,4   | 10,4     | 46                         |                |
| обед                | Борщ с капустой<br>,картофелем со<br>сметаной | 150          | 4,99             | 25,5  | 11,79    | 300                        | 133            |
|                     | Макароны отварные                             | 120          | 4,52             | 0,54  | 23,23    | 115,92                     | 297            |
|                     | Биточки куриные                               | 50           | 7,5              | 5,4   | 4,6      | 94,3                       | 417            |
|                     | Компот из с/ф                                 | 150          | 0,42             | -     | 18,27    | 74,56                      | 522            |
|                     | Хлеб  | 20/20        | 4,22             | 0,8   | 17,76    | 98,4                       | -              |
| итого за обед       |   | 537          | 17,04            | 13,25 | 73,23    | 536,56                     |                |
| полдник             | Булочка "Нежная"                              | 60           | 1,12             | 1,32  | 30,92    | 140                        | 602            |
|                     | Кисель  | 150          | 0,00             | 0,00  | 12       | 47,4                       | 516            |
| итого за полдник    |   | 190          | 1,12             | 1,32  | 42,92    | 187,4                      |                |
| ужин                | Рагу овощное                                  | 150          | 2,57             | 0,16  | 12,64    | 161,77                     | 210            |
|                     | Чай   | 150          | -                | -     | 11,28    | 45,09                      | 505            |
|                     | Хлеб  | 20/20        | 4,22             | 0,8   | 17,76    | 98,4                       | -              |
| итого за ужин       |   | 340          | 5,41             | 0,56  | 40,44    | 288,66                     |                |
| Итого за день:      |   |              | 34,95            | 47,02 | 213,9    | 1526,37                    |                |



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
21.11.2025

| Прием пищи          | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|---------------------|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                     |   |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| завтрак             | Каша геркулесовая                             | 200          | 5,57             | 8,59  | 30,4     | 220,4                      | 274            |
|                     | Кофейный напиток                              | 200          | 2,79             | 2,67  | 26,11    | 138,36                     | 512            |
|                     | Батон с маслом                                | 36/5         | 4,33             | 7,3   | 12,29    | 135,4                      | 104            |
| итого за завтрак    |   | 429          | 13,21            | 18,09 | 63,67    | 473,21                     |                |
| II завтрак          | Сок   | 100          | 0,4              | 0,4   | 10,04    | 46                         |                |
| итого за II завтрак |   | 100          | 0,4              | 0,4   | 10,04    | 46                         |                |
| обед                | Борщ с капустой<br>,картофелем со<br>сметаной | 200          | 6,66             | 34    | 16,52    | 71,89                      | 133            |
|                     | Макароны отварные                             | 150          | 5,66             | 0,68  | 29,04    | 144,9                      | 297            |
|                     | Биточки куриные                               | 70           | 10,5             | 7,5   | 6,5      | 132                        | 417            |
|                     | 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       |   | 700          | 22,24            | 17,68 | 94,12    | 694,51                     |                |
| полдник             | Булочка "Нежная"                              | 60           | 1,4              | 1,65  | 38,65    | 175                        | 607            |
|                     | Кисель  | 20           | 0,00             | 0,00  | 13,6     | 53,7                       | 516            |
| итого за полдник    |   | 250          | 1,4              | 1,65  | 52,25    | 228,7                      | -              |
| ужин                | Рагу овощное                                  | 200          | 3,43             | 14,5  | 16,85    | 215,7                      | 210            |
|                     | Чай   | 200          | -                | -     | 15,04    | 60,12                      | 505            |
|                     | Хлеб  | 25/25        | 4,22             | 0,8   | 17,76    | 98,4                       | -              |
| итого за ужин       |   | 350          | 10,51            | 12,24 | 65,66    | 417,66                     |                |
| Итого за день:      |   |              | 49,32            | 78,49 | 292,89   | 1750,72                    |                |