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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
29.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет	150	4,71	8,58	27,8	209,42	268
	Кофейный напиток	180	3,85	3,4	16,35	110,62	508
	Батон с маслом	38	2,22	4,47	14,83	109,66	104
итого за завтрак		334	10,78	16,45	58,98	429,7	-
II завтрак	Апельсин	100	0,4	0,3	10,9	42	-
итого за II завтрак		100	0,4	0,3	10,9	42	
обед	Суп с крупой	150	1,8	2,38	9,88	79,87	204
	Рагу с курицей	120	9,4	9,7	11,7	176,8	210
	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		510	15,84	28,72	59,89	438,95	-
полдник	Булка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Молоко	150	1,02	0,00	0,00	21,77	517
итого за полдник		210	5,57	8,04	38,09	272,74	-
ужин	Каша пшеничная	120	4,17	6,81	27,43	189,85	432
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		350	8,39	7,61	55,39	328,28	
Итого за день:			40,98	61,12	223,25	1511,67	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
29.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет	200	6,28	11,44	37,07	279,23	268
	Кофейный напиток	200	3,85	3,4	16,35	110,62	508
	Батон с маслом	33/5	2,22	4,47	14,83	109,66	104
итого за завтрак			12,35	19,31	68,25	499,51	
II завтрак	Апельсин	100	0,4	0,3	10,9	42	-
итого за II завтрак		100	0,4	0,3	10,9	42	
обед	Суп с крупой	200	2,4	3,17	19,76	106,5	204
	Рагу с курицей	200	15,2	15,2	15,6	267,4	210
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	30/30	6,33	1,2	26,64	147,6	-
итого за обед		700	24,49	19,57	89,4	633,04	-
полдник	Булка домашняя	50	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Молоко	200	1,36	0,00	0,00	29,02	517
итого за полдник		260	6,15	9,86	50,59	315,61	-
ужин	Каша пшеничная	150/45	5,73	6,97	37,88	240,39	432
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	30/22	4,72	0,82	21,93	117,52	-
итого за ужин		454	10,45	7,79	70,01	397,94	
Итого за день:			54,02	56,96	294,05	1907	-