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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
30.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N 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 ,картофелем со сметаной , салат из св овощей	150/50	4,99/0,050	25,5/3,0	11,79/2,05	300/37,41	133/31
	Макароны отварные,	120	4,52	0,54	23,23	115,92	297
	Биточки куриные ,	50/35	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
	Какао с молоком	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
Худошина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
30.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N 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 ,картофелем со сметаной, салат из св овощей	200/60	6,66/0,054	34/3,06	16,52/2,160	71,89/38.4	133/31
	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	297
	Биточки куриные	70/4	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
	Какао с молоком	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	