

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБОУ ООШ  
с. Большая Рязань  
Н.Г. Инюткина

**СОГЛАСОВАНО**

Старший воспитатель  
СПДС «Солнышко»  
ГБОУ ООШ с. Большая Рязань  
Щечкина О.И.

**Меню на 17.10.2025.**

| с 1 до 3 лет                           | День 5                |                  |                  |              |               |                                |                    |
|----------------------------------------|-----------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда    | Вес<br>блю<br>да | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|                                        |                       |                  | Белк<br>и        | Жиры         | Углево<br>ды  |                                |                    |
| Завтрак                                | Омлет натуральный     | 80               | 6,9              | 10,7         | 1,8           | 130,5                          | 37                 |
|                                        | Какао с молоком       | 150              | 2,7              | 2,5          | 18,7          | 108                            | 10                 |
|                                        | Бутерброд с маслом    | 30/4             | 2,4              | 6,2          | 14,62         | 136                            | 61                 |
| Итог за завтрак                        |                       |                  | <b>10,37</b>     | <b>17,21</b> | <b>44,98</b>  | <b>436,76</b>                  |                    |
| Второй завтрак                         | Сок фруктовый         | 150              | 0,75             | 0,15         | 15,15         | 69                             | 63                 |
| Итог за второй завтрак                 |                       |                  | <b>0,75</b>      | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69</b>                      |                    |
| Обед                                   | Борщ со сметаной      | 150              | 1,28             | 4,4          | 6,63          | 71,28                          | 82                 |
|                                        | Фрикадельки мясные    | 50               | 6,61             | 6,06         | 6,52          | 108,57                         | 80                 |
|                                        | Каша гречневая        | 130              | 2,12             | 5,65         | 31,1          | 104,9                          | 65                 |
|                                        | Соус красный          | 35               | 0,44             | 3,03         | 3,23          | 43                             | 7                  |
|                                        | Компот из сухофруктов | 150              | 0,38             | 0            | 20,25         | 82,5                           | 62                 |
|                                        | Хлеб ржаной           | 20               | 1,5              | 0,3          | 8             | 50                             | 5                  |
|                                        | Хлеб пшеничный        | 20               | 1,9              | 1            | 9             | 53                             | 7                  |
| Итог за обед                           |                       |                  | <b>14,27</b>     | <b>18,78</b> | <b>83,66</b>  | <b>491,95</b>                  |                    |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Запеканка капустная   | 150              | 5,09             | 7,09         | 10,98         | 125,6                          | 222                |
|                                        | Свежие фрукты         | 100              | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                             | 118                |
|                                        | Чай с лимоном         | 150              | 0,08             | 0            | 11,4          | 45,75                          | 15                 |
|                                        | Хлеб пшеничный        | 30               | 4,5              | 1            | 11            | 76                             | 7                  |
| Итог за ужин                           |                       |                  | <b>10,07</b>     | <b>8,49</b>  | <b>43,18</b>  | <b>294,35</b>                  |                    |
| Итог за день                           |                       |                  | <b>35,46</b>     | <b>44,63</b> | <b>186,97</b> | <b>1292,06</b>                 |                    |

**УТВЕРЖДАЮ****СОГЛАСОВАНО**

Старший воспитатель

Меню на 17.10.2025.

| с 3 до 7 лет                                 | День 5                |              |                  |       |               |                            |                     |
|----------------------------------------------|-----------------------|--------------|------------------|-------|---------------|----------------------------|---------------------|
| Прием пищи                                   | Наименование блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|                                              |                       |              | Белки            | Жиры  | Углев-<br>оды |                            |                     |
| Завтрак                                      | Омлет натуральный     | 100          | 6,9              | 10,7  | 1,8           | 130,5                      | 37                  |
|                                              | Какао с молоком       | 180          | 3,2              | 3     | 22,5          | 129,6                      | 10                  |
|                                              | Бутерброд с маслом    | 30/5         | 1,4              | 14,6  | 8,7           | 172,4                      | 61                  |
| Итог за завтрак                              |                       |              | 10,84            | 27,63 | 45,18         | 533,83                     |                     |
| Второй завтрак                               | Сок фруктовый         | 180          | 1                | 0,2   | 20,2          | 92                         | 63                  |
| Итог за второй завтрак                       |                       |              | 1                | 0,2   | 20,2          | 92                         |                     |
| Обед                                         | Борщ со сметаной      | 250          | 1,59             | 5,8   | 8,06          | 90,84                      | 82                  |
|                                              | Фрикадельки мясные    | 70           | 9,26             | 8,49  | 9,13          | 152                        | 80                  |
|                                              | Каша гречневая        | 150          | 4,5              | 6,4   | 21,9          | 263                        | 65                  |
|                                              | Соус красный          | 50           | 0,44             | 3,03  | 3,23          | 43                         | 7                   |
|                                              | Компот из сухофруктов | 200          | 0,45             | 0     | 24,3          | 99                         | 62                  |
|                                              | Хлеб ржаной           | 25           | 2                | 0,7   | 10            | 61                         | 5                   |
|                                              | Хлеб пшеничный        | 25           | 2,3              | 1     | 11,3          | 64,5                       | 7                   |
| Итог за обед                                 |                       |              | 20,79            | 24,34 | 87,78         | 761,34                     |                     |
| Уплотненный<br>полдник с<br>элементами ужина | Запеканка капустная   | 200          | 5,9              | 9,12  | 13,26         | 155,9                      | 222                 |
|                                              | Свежие фрукты         | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8           | 47                         | 118                 |
|                                              | Чай с лимоном         | 200          | 0,1              | 0     | 15,2          | 61                         | 15                  |
|                                              | Хлеб пшеничный        | 50           | 6,7              | 1,5   | 15            | 108                        | 7                   |
| Итог за ужин                                 |                       |              | 13,1             | 11,02 | 53,26         | 371,9                      |                     |
| Итог за день                                 |                       |              | 45,73            | 63,19 | 206,42        | 1759,07                    |                     |