

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 14.01.2026.

с 1 до 3 лет		День 3						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,5	6,98	16,3	144,5	57	
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	97	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61	
Итог за завтрак			7,01	13,19	49,24	352,5		
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47		
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,23	4,38	4,91	64,08	92	
	Гуляш мясной	80	7,36	7,5	2,9	126,21	152	
	Каша ячневая вязкая	130	3,6	4,5	21,22	167	3	
	Салат из свеклы	40	0,39	3,03	1,55	34,82	8	
	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			16,36	20,71	67,83	577,61		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150/20	13,78	18,23	29,39	346,64	128	
	Чай с молоком	150	1,1	1	13,1	65,3	70	
	Кондитерские изделия	30	4,35	4,8	6	88,5	63	
Итог за ужин			19,23	24,03	48,49	500,44		
Итог за день			43	58,33	175,36	1477,55		

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 14.01.2026.

с 3 до 7 лет		День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7	10,4	25	222,4	57
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	97
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итог за завтрак			8,55	25,013	58,13	490,8	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,54	5,78	5,99	82,2	92
	Гуляш мясной	100	9,83	11,11	4,13	190,24	152
	Каша ячневая вязкая	150	4,5	5	30,6	206,9	3
	Салат из свеклы	60	0,57	4,03	2,46	48,12	8
	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			21,19	27,62	88,78	751,96	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-маннny со сгущенным молоком	160/30	16,78	22,19	35,78	422	128
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	70
	Кондитерские изделия	40	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за ужин			22,63	28,29	59,18	597,5	
Итог за день			52,77	81,323	215,89	1887,26	