

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 30.01.2026.

с 1 до 3 лет	День 5						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю д а	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп туры
			Белк и	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	5,27	8,51	11,66	192,76	99
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			10,37	17,21	44,98	436,76	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итог за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	94
	Фрикадельки мясные	50	6,61	6,06	6,52	108,57	176
	Каша гречневая	130	2,12	5,65	31,1	104,9	186
	Салат «Витаминный»	50	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	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			14,27	18,78	83,66	491,95	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	150	5,09	7,09	10,98	125,6	62
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75	68
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			10,07	8,49	43,18	294,35	
Итог за день			35,46	44,63	186,97	1292,06	

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 30.01.2026.

с 3 до 7 лет		День 5					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	23
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69
	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	94
	Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	176
	Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Салат «Витаминный»	60	0,69	1,95	3,09	31	228
	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 полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	200	5,9	9,12	13,26	155,9	62
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	68
	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	