

**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 25.03.2026.**

| 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                      |             |
| <b>Итог за завтрак</b>                 |  |                    | <b>7,01</b>  | <b>13,19</b>     | <b>49,24</b>  | <b>352,5</b>   |                         |             |
| Второй завтрак                         | Свежие фрукты                              | 100                | 0,4          | 0,4              | 9,8           | 47             | 118                     |             |
| <b>Итог за второй завтрак</b>          |  |                    | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>       | <b>9,8</b>    | <b>47</b>      |                         |             |
| 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                       |             |
| <b>Итог за обед</b>                    |  |                    | <b>16,36</b> | <b>20,71</b>     | <b>67,83</b>  | <b>577,61</b>  |                         |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Пудинг творожно-маннй 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                      |             |
| <b>Итог за ужин</b>                    |  |                    | <b>19,23</b> | <b>24,03</b>     | <b>48,49</b>  | <b>500,44</b>  |                         |             |
| <b>Итог за день</b>                    |  |                    | <b>43</b>    | <b>58,33</b>     | <b>175,36</b> | <b>1477,55</b> |                         |             |

**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 25.03.2026.**

| с 3 до 7 лет                           | День 3                                      |                    |              |                  |               |                |                         |             |
|--|---|--------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
|  | Прием пищи                                  | Наименование блюда | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |   |                    |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |             |
| Завтрак                                | Каша пшеничная 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                      |             |
| <b>Итог за завтрак</b>                 |   |                    | <b>8,55</b>  | <b>25,013</b>    | <b>58,13</b>  | <b>490,8</b>   |                         |             |
| Второй завтрак                         | Свежие фрукты                               | 100                | 0,4          | 0,4              | 9,8           | 47             | 118                     |             |
| <b>Итог за второй завтрак</b>          |   |                    | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>       | <b>9,8</b>    | <b>47</b>      |                         |             |
| 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                       |             |
| <b>Итог за обед</b>                    |   |                    | <b>21,19</b> | <b>27,62</b>     | <b>88,78</b>  | <b>751,96</b>  |                         |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Пудинг творожно-манный 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                      |             |
| <b>Итог за ужин</b>                    |   |                    | <b>22,63</b> | <b>28,29</b>     | <b>59,18</b>  | <b>597,5</b>   |                         |             |
| <b>Итог за день</b>                    |   |                    | <b>52,77</b> | <b>81,323</b>    | <b>215,89</b> | <b>1887,26</b> |                         |             |