

**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 31.08.2026.**

| с 1 до 3 лет                           |                                   | День 6    |                  |              |               |                         |             |
|----------------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                                   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                | Каша ячневая молочная             | 150       | 4                | 4,8          | 20,1          | 192,76                  | 173         |
|                                        | Кофейный напиток с молоком        | 150       | 2,2              | 2            | 10,6          | 76,67                   | 253         |
|                                        | Бутерброд с маслом                | 30/4      | 2,4              | 6,2          | 14,62         | 136                     | 61          |
| Второй завтрак                         | Сок фруктовый                     | 150       | 0,75             | 0,15         | 15,15         | 69                      | 63          |
| Итог за завтрак                        |                                   |           | <b>10,45</b>     | <b>14,45</b> | <b>63,67</b>  | <b>474,43</b>           |             |
| Обед                                   | Суп рыбный                        | 150       | 5,91             | 2,9          | 9,09          | 86,1                    | 95          |
|                                        | Бефстроганов из мяса              | 160       | 9,82             | 11,45        | 2,91          | 153,76                  | 148         |
|                                        | Макароны отварные                 | 120       | 4,1              | 0,5          | 21,3          | 106,3                   | 14          |
|                                        | Салат из квашеной капусты с луком | 40        | 0,51             | 2,58         | 2,91          | 38,07                   | 84          |
|                                        | Компот из сухофруктов             | 180       | 0,38             | 0            | 20,25         | 82,5                    | 241         |
|                                        | Хлеб ржаной                       | 20        | 1,5              | 0,3          | 8             | 50                      | 5           |
|                                        | Хлеб пшеничный                    | 20        | 1,9              | 1            | 9             | 53                      | 7           |
| Итог за обед                           |                                   |           | <b>23,97</b>     | <b>16,2</b>  | <b>71,68</b>  | <b>567,86</b>           |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Рагу овощное                      | 150       | 2,23             | 4,04         | 10,16         | 86,67                   | 77          |
|                                        | Напиток из шиповника              | 150       | 0,18             | 0,08         | 13,75         | 75                      | 256         |
|                                        | Хлеб пшеничный                    | 30        | 4,5              | 1            | 11            | 76                      | 7           |
|                                        | Кондитерские изделия              | 50        | 3,8              | 4,9          | 37,2          | 208,5                   | 42          |
| Итог за ужин                           |                                   |           | <b>10,71</b>     | <b>10,02</b> | <b>72,11</b>  | <b>446,17</b>           |             |
| Итог за день                           |                                   |           | <b>45,13</b>     | <b>40,67</b> | <b>207,46</b> | <b>1488,46</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 31.08.2026.**

| с 3 до 7 лет                           |                                   | День 6    |                  |        |          |                         |             |
|----------------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                                   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                | Каша ячневая молочная             | 200       | 6,2              | 7,5    | 30,9     | 231,83                  | 173         |
|                                        | Кофейный напиток с молоком        | 180       | 2,808            | 2,394  | 12,762   | 92                      | 253         |
|                                        | Бутерброд с маслом                | 30/5      | 1,4              | 14,6   | 8,7      | 172,4                   | 61          |
| Второй завтрак                         | Сок фруктовый                     | 180       | 1                | 0,2    | 20,2     | 92                      | 63          |
| Итог за завтрак                        |                                   |           | 13               | 26,70  | 77,46    | 588,23                  |             |
| Обед                                   | Суп рыбный                        | 200       | 7,09             | 3,47   | 10,91    | 103,3                   | 95          |
|                                        | Бефстроганов из мяса              | 180       | 11,95            | 14,86  | 4,24     | 198,04                  | 148         |
|                                        | Макароны отварные                 | 150       | 4,9              | 0,6    | 25,2     | 125,6                   | 14          |
|                                        | Салат из квашеной капусты с луком | 60        | 0,51             | 2,58   | 2,91     | 52,75                   | 84          |
|                                        | 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                           |                                   |           | 29,17            | 20,69  | 87,45    | 687,64                  |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Рагу овощное                      | 180       | 2,67             | 4,82   | 12,19    | 104                     | 77          |
|                                        | Напиток из шиповника              | 200       | 0,24             | 0,1    | 18,33    | 100                     | 256         |
|                                        | Хлеб пшеничный                    | 50        | 6,7              | 1,5    | 15       | 108                     | 7           |
|                                        | Кондитерские изделия              | 50        | 3,8              | 4,9    | 37,2     | 208,5                   | 42          |
| Итог за ужин                           |                                   |           | 13,41            | 11,32  | 82,72    | 520,5                   |             |
| Итог за день                           |                                   |           | 55,588           | 58,704 | 247,632  | 1812,34                 |             |