

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 30.09.2026.

с 1 до 3 лет	День 8						
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4	4,8	20,1	197,6	87
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	282
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	118
Итог за завтрак			6,61	4,69	60,3	448,6	
Обед	Суп овощной	150	1,8	4,91	10,48	92,44	35
	Плов с курами	180	11,3	11,2	29,5	331,4	180
	Салат из огурцов и помидор	40	0,39	3,03	1,55	34,82	19
	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			16,78	18,2	75,51	644,16	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	311
	Винегрет овощной	45	0,63	3,04	3,91	57,13	90
	Чай с сахаром и молоком	150	1,1	1	13,1	65,3	70
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			12,11	14,74	28,11	410,19	
Итог за день			35,5	47,81	163,01	1502,95	

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 30.09.2026.

с 3 до 7 лет	День 8						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6,2	7,5	30,9	225,66	87
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	282
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итог за завтрак			5,65	23,273	59,58	537,06	
Обед	Суп овощной	200	2,75	7,3	16,36	140,85	35
	Плов с курами	200	15,1	14,9	39,4	415,8	180
	Салат из огурцов и помидор	60	0,57	4,03	2,46	48,12	19
	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			21,99	23,83	96,12	829,27	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	311
	Винегрет овощной	60	0,92	4,06	5,63	76,17	90
	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	70
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			16,32	18,96	38,13	515,51	
Итог за день			43,96	66,063	193,83	1881,84	