



Утверждаю:  
 Директор МБОУ «ООШ с. Сиреники»  
 Щуцкая Я.Ю.

Меню на 23 апреля 2026 год

возрастная категория 7-11 лет /11 и старше

**Завтрак**

| № рецепт. | Наименование блюда      | Вес блюда, гр.      | Белки                   | Жиры                    | углеводы                 | Энерг. ценн.              |
|-----------|-------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 6/5       | Рисовая молочная каша   | 200/250             | 6,47/<br>8,38           | 8,81/<br>10,36          | 30,24/<br>36,19          | 225,27/<br>270,66         |
| 1/1       | Бутерброд с маслом      | 50/5<br>100/10      | 5,49/11                 | 5,88/<br>11,75          | 21,95/<br>43,91          | 168,85/<br>337,7          |
| 8/1       | Чай с сахаром           | 200                 | 0,24                    | 0,1                     | 11                       | 41                        |
| 13/1      | Печенье                 | 20/25               | 1,5/<br>1,88            | 1,96/<br>2,45           | 14,88/<br>18,6           | 83,4/<br>104,25           |
|           |                         |                     |                         |                         |                          |                           |
|           |                         |                     |                         |                         |                          |                           |
|           |                         |                     |                         |                         |                          |                           |
|           | <b>Итого за завтрак</b> | <b>475/<br/>585</b> | <b>13,70/<br/>21,50</b> | <b>16,75/<br/>24,66</b> | <b>78,07/<br/>109,70</b> | <b>518,52/<br/>753,61</b> |

**Обед**

| № рецепт. | Наименование блюда                  | Вес блюда, гр.       | Белки                   | Жиры                    | углеводы                 | Энерг. ценн.               |
|-----------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 4/16      | Икра кабачковая                     | 100                  | 1,62                    | 5,1                     | 8,77                     | 89,1                       |
| 2/7       | Суп вермишелевый на курином бульоне | 250/300              | 4,3/<br>5,16            | 4,07/4,88               | 23,8/<br>28,56           | 300/360                    |
| 6/15      | Греча рассыпчатая                   | 150/200              | 4,5/6                   | 5,1/6,8                 | 21,9/29,2                | 151,5/202                  |
| 5/7       | Гуляш                               | 90/120               | 21,18/<br>28,24         | 9,89/<br>13,19          | 6,14/<br>8,18            | 198,77/<br>265,03          |
| 8/5       | Компот из сухофруктов               | 200                  | 0                       | 0                       | 26                       | 107                        |
| 1         | Хлеб                                | 100                  | 3,1                     | 0,2                     | 20,1                     | 94,7                       |
|           |                                     |                      |                         |                         |                          |                            |
|           |                                     |                      |                         |                         |                          |                            |
|           | <b>Итого за обед</b>                | <b>890/<br/>1020</b> | <b>34,70/<br/>44,12</b> | <b>24,36/<br/>30,17</b> | <b>106,71/<br/>120,1</b> | <b>941,07/<br/>1117,83</b> |

Стоимость питания:  
 Завтрак-320 рублей  
 Обед-450 рублей



Утверждаю:  
 Директор МБОУ «ООШ с. Сиреники»  
 Щуцкая Я.Ю.

Меню на 23 апреля 2026 год  
 возрастная категория 1,6 – 3 года /4 - 7 лет

**Завтрак**

| № рецепт. | Наименование блюда      | Вес блюда, гр. | Белки            | Жиры                   | углеводы                | Энерг. ценн.              |
|-----------|-------------------------|----------------|------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 6/5       | Рисовая молочная каша   | 150/200        | 1,17/6,47        | 3,13/8,81              | 36,3/<br>30,24          | 146/<br>225,7             |
| 1/1       | Бутерброд с маслом      | 40/5           | 3,13             | 4,33                   | 20,15                   | 104,24                    |
| 8/1       | Чай с сахаром           | 150/200        | 0,93<br>/0,07    | 0,16/<br>0,02          | 1,95/<br>10,51          | 33,86/<br>42,1            |
|           | <b>Итого за завтрак</b> | <b>345/445</b> | <b>5,23/9,67</b> | <b>7,62/<br/>13,16</b> | <b>58,40/<br/>60,90</b> | <b>284,10/<br/>372,04</b> |

**2-ой завтрак**

| № рецепт. | Наименование блюда      | Вес блюда, гр. | Белки      | Жиры       | углеводы     | Энерг. ценн.   |
|-----------|-------------------------|----------------|------------|------------|--------------|----------------|
| 13/1      | Печенье                 | 20/25          | 1/1        | 1/2        | 14/18        | 83/104         |
| 8/4       | Сок мультифрукт         | 200            | 1          | 0          | 20           | 92             |
|           | <b>Итого за завтрак</b> | <b>220/225</b> | <b>2/2</b> | <b>1/2</b> | <b>34/38</b> | <b>175/196</b> |

**Обед**

| № рецепт. | Наименование блюда                  | Вес блюда, гр. | Белки              | Жиры               | углеводы             | Энерг. ценн.               |
|-----------|-------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------------|
| 4/16      | Икра кабачковая                     | 40/60          | 0,95/1,34          | 4,45/5,08          | 3,85/7,48            | 59,5/82,39                 |
| 2/7       | Суп вермишелевый на курином бульоне | 180/200        | 4,77/6,16          | 4,75/5,28          | 16,6/18,88           | 230,39/<br>330,39          |
| 6/15      | Греча рассыпчатая                   | 120/160        | 4,18/4,6           | 3,85/5,2           | 60,01/22,6           | 200,9/156,8                |
| 5/7       | Гуляш                               | 60             | 12,85/34,92        | 10,34/24,56        | 3,3/39,52            | 157,49/368,66              |
| 8/5       | Компот из сухофруктов               | 200            | 0                  | 0                  | 26,74                | 103,2                      |
| 1         | Хлеб                                | 30/40          | 2,32/3,1           | 0,15/0,2           | 15,1/20,1            | 81,03/94,7                 |
| 10/1      | <b>Итого за обед</b>                | <b>630/720</b> | <b>25,07/50,12</b> | <b>23,54/40,32</b> | <b>125,60/135,32</b> | <b>832,51/<br/>1136,14</b> |

**Полдник**

| № рецепт. | Наименование блюда       | Вес блюда, гр. | Белки                   | Жиры                    | углеводы          | Энерг. ценн.         |
|-----------|--------------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|
| 11/1      | Омлет с зеленым горошком | 120/200        | 12,03/<br>22,03         | 20,32/<br>22,34         | 3,85/2,28         | 246,67/308,49        |
| 8/1       | Чай с сахаром            | 150/200        | 0,93/0,07               | 0,16/0,02               | 1,95/10,51        | 33,86/42,1           |
|           | <b>Итого за полдник</b>  | <b>270/400</b> | <b>12,96/<br/>22,10</b> | <b>20,48/<br/>22,36</b> | <b>5,80/12,79</b> | <b>280,53/350,59</b> |

Стоимость питания: завтрак-100 руб., второй завтрак-340 руб., обед-500 руб., полдник-74 руб.