



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

Меню на 28 апреля 2026 год

возрастная категория 7-11 лет /11 и старше

Завтрак

| № рецепт. | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Белки | Жиры | углеводы | Энерг. ценн. |
|-----------|-------------------------|----------------|-------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| 6/3 | Манная молочная каша | 200/250 | 7,3/9,37 | 8,81/10,36 | 29,39/35,17 | 225,27/270,60 |
| 1/1 | Бутерброд с маслом | 50/5 100/10 | 5,49/11 | 5,88/11,75 | 21,95/43,91 | 168,85/337,7 |
| 8/1 | Чай с сахаром | 200 | 14,97 | | | 59,85 |
| 13/1 | Печенье | 20/25 | 1,5/1,88 | 1,96/2,45 | 14,88/18,6 | 83,4/104,25 |
| | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 475/585 | 29,26/ 37,22 | 16,65/24,56 | 66,22/97,68 | 537,37/772,40 |

Обед

| № рецепт. | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Белки | Жиры | углеводы | Энерг. ценн. |
|-----------|---|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 4/7 | Салат из кукурузы, консервированной с луком | 100 | 1,81 | 6,46 | 14,75 | 121,44 |
| 2/2 | Борщ баночный | 200/ 250 | 17,36/ 20,28 | 12,03/ 14,85 | 19,16/ 24,02 | 255,94/ 313,07 |
| 5/9 | Плов | 240/300 | 17,35/ 20,13 | 7,29/ 8,38 | 32,07/ 39,87 | 259,04/ 310,66 |
| 8/2 | Компот из яблок | 200 | 14,97 | | | 59,85 |
| 1 | Хлеб | 100 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| | | | | | | |
| | Итого за обед | 750/950 | 54,59/ 60,29 | 25,98/ 29,89 | 86,08/ 98,74 | 790,97/ 899,72 |

Стоимость питания:
 Завтрак-320 рублей
 Обед-450 рублей



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

Меню на 28 апреля 2026 год
 возрастная категория 1,6 – 3 года /4 - 7 лет

Завтрак

| № рецепт. | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Белки | Жиры | углеводы | Энерг. ценн. |
|-----------|-------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
| 6/4 | Манная молочная каша | 150/200 | 3,4/4,52 | 3,96/4,07 | 27,83/35,46 | 161/197 |
| 1/1 | Бутерброд с маслом | 50/5 | 3,13 | 4,33 | 20,15 | 104,24 |
| 8/1 | Чай с сахаром | 150/200 | 0,93 /0,07 | 0,16/ 0,02 | 1,95/ 10,51 | 33,86/ 42,1 |
| | Итого за завтрак | 355/ 445 | 7,46/ 7,72 | 8,45/ 8,42 | 49,93/ 66,12 | 298,86/ 343,34 |

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 яблочный | 200 | 1 | 0 | 20 | 92 |
| | Итого за завтрак | 220/225 | 2/2 | 1/2 | 34/38 | 175/196 |

Обед

| № рецепт. | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Белки | Жиры | углеводы | Энерг. ценн. |
|-----------|---|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| 4/7 | Салат из кукурузы, консервированной с луком | 40/60 | 0,95/1,34 | 4,45/5,08 | 3,85/7,48 | 59,5/82,39 |
| 2/2 | Борщ баночный | 180/200 | 2,32/3,39 | 3,6/4,8 | 4,06/5,36 | 80,19/106,92 |
| 5/9 | Плов | 180/240 | 11,15/20,62 | 14,43/22,4 | 17,74/33,7 | 333,41/410,53 |
| 8/5 | Компот из яблок | 180/200 | 0,12 | 0,12 | 18,1 | 73,5 |
| 1 | Хлеб | 100 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| 10/1 | Итого за обед | 680/800 | 17,64/28,57 | 22,80/32,60 | 63,85/84,74 | 641,30/768,04 |

Полдник

| № рецепт. | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Белки | Жиры | углеводы | Энерг. ценн. |
|-----------|-------------------------------|----------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| | Макаронник с кабачковой икрой | 140/180 | 6,58/10,11 | 5,02/7,71 | 29,71/45,63 | 191,66/294,34 |
| 8/1 | Чай с сахаром | 150/200 | 0,93/0,07 | 0,16/0,02 | 1,95/10,51 | 33,86/42,1 |
| 10/1 | Апельсин свежий | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 |
| | Итого за полдник | 440/530 | 8,86/11,53 | 5,48/8,03 | 43,81/68,29 | 290,02/400,94 |

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