

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



Меню на 30 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/ 8,38	8,81/ 10,36	30,24/ 36,19	225,27/ 270,66
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	0,24	0,1	11	41
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	13,70/ 21,50	16,75/ 24,66	78,07/ 109,70	518,52/ 753,61

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/8	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,09	6,24	79,65
2/8	Рассольник	250/300	1,83/2,19	5,98/7,17	23,33/ 27,99	122,06/ 146,47
5/6	Тефтеля	240/320	16,32/ 21,76	18,68/ 24,91	21,8/ 29,06	123,34/ 167,45
8/2	Компот из яблок	200	14,97	0	0	59,85
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за обед	890/ 1020	37,82/ 43,62	29,95/ 37,37	71,47/ 83,39	479,60/ 548,12

Стоимость питания:
 Завтрак-320 рублей
 Обед-450 рублей

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

Меню на 30 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/ 30,24	146/ 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 /0,07	0,16/ 0,02	1,95/ 10,51	33,86/ 42,1
	Итого за завтрак	345/445	5,23/9,67	7,62/ 13,16	58,40/ 60,90	284,10/ 372,04

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
	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.
4/8	Салат из квашеной капусты	40/60	0,83/1	4,2/5,05	4,21/5,06	59,4/71,29
2/8	Рассольник	180/200	1,43/ 4,02	3,68/ 9,04	12,18/ 25,89	87,66/ 119,68
8/2	Тефтеля	60/80	4,4/5,89	4,9/6,46	5,8/7,45	85,5/111,5
8/2	Компот из яблок	200	14,97	0	0	59,85
1	Хлеб	30/40	2,32/3,1	0,15/0,2	15,1/20,1	81,03/94,7
	Итого за обед	510/ 580	23,95/ 28,98	12,93/ 20,75	37,29/ 58,50	373,44/ 457,02

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
17/3	Блины со сгущённым молоком	95/120	4,75//8	8,36/8,9	33,7/39,8	229,48/275
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 полдник	245/320	5,68/8,7	8,52/8,92	35,65/50,31	263,34/317,10

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