

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

Меню на 05 мая 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>475/ 585</b>	<b>13,70/ 21,50</b>	<b>16,75/ 24,66</b>	<b>78,07/ 109,70</b>	<b>518,52/ 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
2/5	Суп из рыбных консерв	250/300	11,94/ 14,32	5,02/ 6,02	21,18/ 25,41	205,67/ 246,8
3/25	Макароны отварные	150/200	6,28/ 8,3	4,74/ 6,32	42,3/ 56,4	238,05/ 317,4
5/12	Оладьи из печени	90/120	16,12/ 21,49	11,2/14,9	10,83/ 14,44	209,23/ 278,97
8/5	Сок мультифрукт	200	0,4	0,4	23,2	96
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>890/1020</b>	<b>39,46/ 49,23</b>	<b>26,66/ 32,94</b>	<b>126,38/ 148,32</b>	<b>932,75/ 1122,97</b>

Стоимость питания:  
 Завтрак-320 рублей  
 Обед-450 рублей

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

Меню на 05 мая 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345/445</b>	<b>5,23/9,67</b>	<b>7,62/ 13,16</b>	<b>58,40/ 60,90</b>	<b>284,10/ 372,04</b>

### 2-ой завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
	Пюре фруктовое консервированное	100	0	0	15,5	60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,5</b>	<b>60</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
2/5	Суп из рыбных консерв	180/200	9,59/9,47	3,1/7,99	6,93/12,36	119,68/161,66
3,25	Макароны отварные	120/160	2,6/6,28	4,43/4,74	9/42,3	67,3/238,05
5/12	Оладьи из печени	60/80	10,7/16,12	7/11,2	6,77/10,83	130,77/209,23
8/4	Сок мультифрукт	200	1	0	20	92
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/ 1136,14</b>

### Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
17/11	Оладьи с вареньем	100/130	6,6	6,70	52,04	293
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>250/330</b>	<b>7,53/6,67</b>	<b>6,86/6,72</b>	<b>53,99/62,55</b>	<b>326,86/335,10</b>

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