

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



Меню на 12 мая 2026 год

возрастная категория 7-11 лет /11 и старше

**Завтрак**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
6/6	Пшённая молочная каша	200/250	5,42/ 7,12	9,41/ 11,08	15,94/ 19,03	169,27/ 203,46
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.
4/19	Салат из консервированных помидоров с зеленым горошком	100	0,1	10	1	94,2
2/5	Суп из рыбных консерв	250/300	11,94/ 14,32	5	21	206/ 246,8
3/25	Макароны отварные	150/200	6,28/ 8,3	4,74/ 6,32	42,3/ 56,4	238,05/ 317,4
5/7	Гуляш	90/100	21,18/ 25,18	9,89/ 11,85	6,14	198,77/ 232,37
8/5	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	112
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>880/1000</b>	<b>42,6/51</b>	<b>29,83/ 33,37</b>	<b>90,54/ 120,64</b>	<b>943,52/ 1097,47</b>

Стоимость питания:  
 Завтрак-320 рублей  
 Обед-450 рублей

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

Меню на 12 мая 2026 год  
 возрастная категория 1,6 – 3 года /4 - 7 лет

### Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
6/6	Пшённая молочная каша	150/200	7,4/9,5	9,5/11,2	28,5/34,1	226,5/ 271,8
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>11,46/ 12,70</b>	<b>13,99/ 15,55</b>	<b>50,60/ 64,76</b>	<b>364,60/ 418,14</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.
4/19	Салат из консервированных помидоров с зел. горошком	100	0,1	10	1	94,2
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
5/7	Гуляш	60/80	12,85/34,92	10,34/24,56	3,3/39,52	157,49/368,66
8/5	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,12	18,1	73,5
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>760/840</b>	<b>28,36/53,99</b>	<b>28,19/47,61</b>	<b>58,43/133,38</b>	<b>606,87/1030,77</b>

### Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
17/3	Блины со сгущёнкой	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>245/ 320</b>	<b>5,68/8,07</b>	<b>8,52/8,92</b>	<b>35,65/ 50,31</b>	<b>263,34/ 317,10</b>

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