

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

Меню на 13 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	100/10	7	7	52	298
8/1	Чай с сахаром	200	0,24	0,1	20	83
	Груша					
	Итого за завтрак	510/ 560	14/16	15,91/ 17,46	102,24/ 108,19	606,27/ 651,66

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/16	Икра кабачковая	100	2	5	9	89
2/8	Рассольник	250/300	27/32	13/18	17/22	265/270
6/15	Греча рассыпчатая	150/200	5/6	5/6,8	22/29	152/202
5/12	Оладьи из печени	90/120	16,12/ 21,49	11,2/14,9	10,83/ 14,44	209,23/ 278,97
8/8	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,4	18	77
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	95
	Итого за обед	890/1020	53,62/ 64,99	34,80/ 45,30	96,93/ 112,54	887,23/ 1011,97

Стоимость питания:
Завтрак-320 рублей
Обед-450 рублей

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

Меню на 13 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
	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 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.
4/16	Икра кабачковая	40/60	0,95/1,34	4,45/5,08	3,85/7,48	59,5/82,39
2/8	Рассольник	180/200	9,59/9,47	3,1/7,99	6,93/12,36	119,68/161,66
6/15	Греча рассыпчатая	120/160	4,18/4,6	3,85/5,2	60,01/22,6	200,9/156,8
5/12	Оладьи из печени	60/80	10,7/16,12	7/11,2	6,77/10,83	130,77/209,23
8/8	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,4	18	77
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
10/1	Итого за обед	700/800	28,92/35,03	19/30,07	115,66/90,83	682,55/ 781,78

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/11	Отварной картофель	120/150	2,34/2,86	2,49/4,32	13,16/23,01	84,45/142,35
4/4	Салат из зеленого горошка, консер. с луком	60/80	1,55	0,1	3,23	20,02
8/1	Чай с сахаром	150/200	0,93/0,07	0,16/0,02	1,95/10,51	33,86/42,1
	Груша					
	Итого за полдник	330/430	4,82/4,48	2,75/4,44	18,34/36,75	138,33/204,47

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