

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



Меню на 20 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	100	7	7	52	57
8/1	Чай с сахаром	200	0	0	20	83
10/1	Апельсин	100	1	0	8	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600/ 650</b>	<b>13,42/ 15,12</b>	<b>16,41/ 18,08</b>	<b>95,94/ 99,03</b>	<b>347,27/ 381,46</b>

**Обед**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/12	Салат из помидоров с зеленым горошком	100	1,35	5,1	4,89	73,5
2/7	Суп с фрикадельками мясными	250/300	11,67/ 14,04	9,59/ 11,5	18,82/ 22,58	207,29/ 248,75
3/25	Макароны отварные	150/200	6,28/ 8,3	4,74/ 6,32	42,3/ 56,4	238,05/ 317,4
9/1	Рыбные котлеты	90/120	15,99/ 21,32	6/8	8,4/ 11,2	156,62/ 208,83
8/5	Компот из сухофруктов	200	1	0	26	108
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>890/1020</b>	<b>36,60/ 49,11</b>	<b>25,64/ 31,12</b>	<b>120,51/ 141,17</b>	<b>878,16/ 1051,18</b>

Стоимость питания:  
 Завтрак-320 рублей  
 Обед-450 рублей

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

Меню на 20 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.
13/1	Печенье	20/25	1/1	1/2	14/18	83/104
8/4	Сок вишнёвый	200	1	0	20	92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>220/225</b>	<b>2/2</b>	<b>1/2</b>	<b>34/38</b>	<b>175/196</b>

**Обед**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/12	Салат из помид. с зел. горошком	40/60	0,65/0,78	2,5/3,07	2,8/3,34	35,96/43,16
2/7	Суп с фрикадельками мясными	180/200	8,85/10,35	6,12/8,12	13,07/15,07	170,57/175,57
3/25	Макароны отварные	120/160	2,6/6,28	4,43/4,74	9/42,3	67,3/238,05
9/1	Рыбные котлеты	60/80	16,27/21,7	4,67/6,23	3,88/5,17	123,95/165,27
8/5	Компот из сухофруктов	200	1	0	26	108
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>700/800</b>	<b>32,47/40,42</b>	<b>17,92/22,36</b>	<b>74,76/111,98</b>	<b>600,48/824,75</b>

**Полдник**

№ 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
4/11	Отварной картофель	120/150	2,34/2,86	2,49/4,32	13,16/23,01	84,45/142,35
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	100	1	0	8	38
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410/510</b>	<b>5,22/ 5,27</b>	<b>7,10/9,42</b>	<b>26,96/ 49</b>	<b>215,81/ 304,84</b>

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