

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



Меню на 15 июня 2026 год  
 летней оздоровительной площадки «Солнышко»  
 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/<br>8,38           | 8,81/<br>10,36          | 30,24/<br>36,19          | 225,27/<br>270,66         |
| 1/1       | Бутерброд с маслом      | 50/5 100/10         | 5,49/11                 | 5,88/<br>11,75          | 21,95/<br>43,91          | 168,85/<br>337,7          |
| 8/1       | Чай с сахаром           | 200                 | 0,24                    | 0,1                     | 11                       | 41                        |
| 13/1      | Печенье                 | 20/25               | 1,5/<br>1,88            | 1,96<br>/2,45           | 14,88/<br>18,6           | 83,4/<br>104,25           |
|           | <b>Итого за завтрак</b> | <b>475/<br/>585</b> | <b>13,70/<br/>21,50</b> | <b>16,75/<br/>24,66</b> | <b>78,07/<br/>109,70</b> | <b>518,52/<br/>753,61</b> |

**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                      |
| 2/7       | Суп вермишелевый на курином бульоне | 250/300              | 18/23                   | 11/16                   | 21/28                     | 256/360                    |
| 3/25      | Макароны отварные                   | 150/200              | 6,28/<br>8,3            | 4,74/<br>6,32           | 42,3/<br>56,4             | 238,05/<br>317,4           |
| 5/7       | Гуляш                               | 90/100               | 21,18/<br>25,18         | 9,89/<br>11,85          | 6,14                      | 198,77/<br>232,37          |
| 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/<br/>1000</b> | <b>51,16/<br/>62,18</b> | <b>30,92/<br/>39,46</b> | <b>121,78/<br/>142,88</b> | <b>975,17/<br/>1192,12</b> |

**Полдник**

| № рецепт. | Наименование блюда      | Вес блюда, гр. | Белки            | Жиры             | углеводы           | Энерг. ценн.         |
|-----------|-------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| 17/1      | Пирог с вареньем        | 70/90          | 6,41/7,74        | 6,25/7,5         | 39,81/56,88        | 240,43/336,33        |
| 8/4       | Сок                     | 200            | 1                | 0,20             | 20,20              | 92                   |
|           | <b>Итого за полдник</b> | <b>270/290</b> | <b>7,41/8,74</b> | <b>6,45/7,70</b> | <b>60,01/77,08</b> | <b>332,43/428,33</b> |