



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

Меню на 16 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.
6/4	Ячневая молочная каша	200/250	7,22/ 9,28	8,88/ 10,45	28,09/ 33,61	220,27/ 264,66
1/1	Бутерброд с маслом	100/10	7	7	52	297
8/1	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	20	82,8
	Пюре фруктовое консервированное	100	0	0	15,5	60
	Итого за завтрак	610/660	14,62/ 16,68	15,98/ 17,55	115,59/ 121,11	660,07/ 704,46

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/7	Салат из кукурузы, консервированной с луком	100	1,81	6,46	14,75	121,44
2/2	Борщ баночный	250/300	17,36/ 20,28	12,03/ 14,85	19,16/ 24,02	255,94/ 313,07
5/9	Плов	240/300	17,35/ 20,13	7,29/ 8,38	32,07/ 39,87	259,04/ 310,66
8/5	Компот из сухофруктов	200	1	0	26	108
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за обед	890/ 1000	37,83/ 43,53	25,98/ 29,89	112,08/ 124,74	930,12/ 947,87

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
17/3	Блины со сгущённым молоком	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
	Итого за полдник	250/330	7,53/6,67	6,86/6,72	53,99/62,55	326,86/335,10