



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

Меню на 17 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. |
|-----------|-------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 6/3 | Манная молочная каша | 200/250 | 7,3/9,37 | 8,81/10,36 | 29,39/35,17 | 225,27/270,60 |
| 1/1 | Бутерброд с маслом | 100/10 | 7 | 7 | 52 | 297 |
| 8/1 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 20 | 82,8 |
| 13/1 | Печенье | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,6 | 104,25 |
| | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 535/ 585 | 16,58/ 18,65 | 18,36/ 19,91 | 119,99/ 125,77 | 709,32/ 754,65 |

Обед

| № рецепт. | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Белки | Жиры | углеводы | Энерг. ценн. |
|-----------|----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 4/1 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 1 | 3 | 7 | 58 |
| 2/2 | Борщ баночный | 250/300 | 17,36/ 20,28 | 12,03/ 14,85 | 19,16/ 24,02 | 255,94/ 313,07 |
| 6/15 | Греча рассыпчатая | 150/200 | 4,5/6 | 5,1/6,8 | 21,9/29,2 | 151,5/202 |
| 5/1 | Котлета мясная | 100 | 15,53 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 8/2 | Компот из яблок | 200 | 14,97 | 0 | 0 | 59,85 |
| 1 | Хлеб | 100 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| | | | | | | |
| | Итого за обед | 900/1000 | 56,46/ 60,88 | 31,88/ 36,40 | 83,86/ 96,02 | 848,74/ 956,37 |

Полдник

| № рецепт. | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Белки | Жиры | углеводы | Энерг. ценн. |
|-----------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 17/7 | Булка с изюмом | 100 | 8,04 | 6,47 | 45,56 | 272,65 |
| 8/4 | Сок | 200 | 1 | 0,20 | 20,20 | 92 |
| | | | | | | |
| | Итого за полдник | 300 | 9,04 | 6,67 | 65,76 | 364,65 |