

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



Меню на 19 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.
6/6	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
13/1	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25
	Итого за завтрак	525/ 575	14,30/ 16,00	18,86/ 20,53	106,54/ 109,63	413,52/ 447,71

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
2/9	Суп с клёцками на курином бульоне	200/ 250	14,84/ 19,65	12,5/ 15,77	14,46/ 18,55	230,22/ 295,61
3/25	Макаронны отварные	150/200	6,28/ 8,3	4,74/ 6,32	42,3/ 56,4	238,05/ 317,4
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	94,7
	Итого за обед	840/970	42,34/ 54,54	34,13/ 42,68	111,93/ 133,73	835,10/ 1143,33

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
17/11	Оладьи с вареньем	100/130	6,6	6,70	52,04	293
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