



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

Меню на 22 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
7/1	Йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
	Итого за завтрак	635/ 685	20,95/ 23,02	19,91/ 21,46	105,77/ 111,55	690,07/ 735,40

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/16	Икра кабачковая	100	1,62	5,1	8,77	89,1
2/9	Щи на курином бульоне со сметаной	250/300	19,44/ 23,32	14,31/ 17,17	19,7/ 23	287,35/ 344,82
6/15	Греча рассыпчатая	150/200	4,5/6	5,1/6,8	21,9/29,2	151,5/202
12/1	Птица запечённая	100	22,06	18,23	5,88	276,25
8/9	Морс	200	0,23	0,11	16,88	72
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за обед	900/1000	50,95/ 56,33	43,05/ 47,61	93,23/ 103,83	970,90/ 1078,87

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
7/2	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/40	30,93	22,89	36,00	310,66
8/4	Сок	200	1	0,20	20,20	92
	Итого за полдник	390	31,93	23,09	56,20	402,66