



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

Меню на 23 июня 2026 год

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
11/2	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
13/1	Печенье	20/25	1,5/1,88	1,96/2,45	14,88/18,6	83,4/104,25
	Итого за завтрак	570/625	21,22/ 23,66	22,54/ 24,60	115,27/ 124,51	746,47/ 811,71

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 со сметаной на курином бульоне	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	37,02/ 42,72	22,52/ 26,43	104,33/ 116,99	775,68/ 884,43

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
17/7	Булка сладкая	70/90	6,41/7,74	6,25/7,5	39,81/56,88	240,43/336,33
7/1	Йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
	Итого за полдник	195/215	12,66/ 13,99	10,25/ 11,50	44,19/ 61,26	325,43/ 421,33