

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

Меню на 24 июня 2026 год

возрастная категория 7-11 лет /11 и старше

Завтрак

| № рецепт. | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Белки | Жиры | углеводы | Энерг. ценн. |
|-----------|-------------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 11/1 | Омлет | 150/200 | 16,98/ 22,3 | 17,99/ 22,34 | 3,41/ 2,28 | 244,08/ 308,49 |
| 1/1 | Бутерброд с маслом | 50/5 50/10 | 5/11 | 5/11 | 21/43 | 168/337 |
| 7/1 | Йогурт | 125 | 6,25 | 4,00 | 4,38 | 85,00 |
| | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 330/385 | 28,23/ 39,55 | 26,99/ 37,34 | 28,79/ 49,66 | 497,08/ 730,49 |

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 |
| 2/4 | Суп гороховый на курином бульоне | 200/250 | 24,94/ 29,69 | 11,84/ 13,06 | 33,08/ 41,37 | 338,73/ 401,94 |
| 6/1 | Рис отварной рассыпчатый | 150/200 | 4,1/4,7 | 4,1/4,1 | 47,4/55,3 | 239,5/ 273,9 |
| 9/1 | Рыбные котлеты | 90/120 | 15,99/ 21,32 | 6/8 | 8,4/ 11,2 | 156,62/ 208,83 |
| 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 | 50,13/ 60,81 | 27,63/ 30,85 | 133,22/ 152,21 | 892,45/ 1136,02 |

Полдник

| № рецепт. | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Белки | Жиры | углеводы | Энерг. ценн. |
|-----------|---------------------------------|----------------|------------|------------------|--------------------|----------------------|
| 13/1 | Печенье | 100/120 | 1/1 | 1/2 | 14/18 | 83/104 |
| | Пюре фруктовое консервированное | 100 | 0 | 0 | 15,5 | 60 |
| 8/1 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | | | | | | |
| | Итого за полдник | 400/420 | 1,7 | 1,02/2,02 | 40,01/44,01 | 185,10/206,10 |