

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



Меню на 25 июня 2026 год

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	100/120	1/1	1/2	14/18	83/104
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600/ 670</b>	<b>13,42/ 15,12</b>	<b>17,41/ 20,08</b>	<b>101,94/ 109,03</b>	<b>392,27/ 447,46</b>

### Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/12	Салат из консервированных огурцов, помидоров с зеленым горошком	100	1,35	5,1	4,89	73,5
2/5	Суп из рыбных консерв	250/300	11,94/ 14,32	5,02/ 6,02	21,18/ 25,41	205,67/ 246,8
5/3	Картофель тушёный с мясом	240/320	30,36/ 40,42	16,6/ 22,13	50,95/ 67,93	475,28/ 633,7
8/5	Компот из сухофруктов	200	1	0	26	108
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>890/1020</b>	<b>44,96/ 60,19</b>	<b>26,92/ 33,45</b>	<b>123,12/ 139,44</b>	<b>957,15/ 1156,70</b>

### 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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250/ 330</b>	<b>7,53/6,67</b>	<b>6,86/6,72</b>	<b>53,99/ 62,55</b>	<b>326,86/ 335,10</b>