

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



Меню на 26 июня 2026 год

возрастная категория 7-11 лет /11 и старше

### Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
6/2	Каша гречневая молочная	200/250	7,42/ 9,52	9,36/ 11,02	25,74/ 30,79	216,02/259,56
1/1	Бутерброд с маслом	100	7	7	52	57
8/1	Чай с сахаром	200	0	0	20	83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500/550</b>	<b>14,42/ 16,52</b>	<b>16,36/ 18,02</b>	<b>97,74/ 102,79</b>	<b>356,02/ 399,56</b>

### Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/17	Салат из огурцов с горошком	100	1	3	7	58
2/7	Суп с фрикадельками мясными	250/300	11,67/ 14,04	9,59/ 11,5	18,82/ 22,58	207,29/ 248,75
5/7	Гуляш	90/100	21,18/ 25,18	9,89/ 11,85	6,14	198,77/ 232,37
4/2	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
8/5	Сок мультифрукт	200	0,4	0,4	23,2	96
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>940/1000</b>	<b>41,43/ 47,80</b>	<b>29,48/ 33,35</b>	<b>102,52/ 106,28</b>	<b>837,76/ 912,82</b>

### Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
13/1	Печенье	100/120	1	1/2	14/18	83/104
7/1	Йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
	<b>Итого за полдник</b>	<b>225/245</b>	<b>7,25</b>	<b>5/6</b>	<b>18,38/22,38</b>	<b>168/189</b>