

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



Меню на 29 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. |
|-----------|-------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 6/5 | Рисовая молочная каша | 200/250 | 6,47/ 8,38 | 8,81/ 10,36 | 30,24/ 36,19 | 225,27/ 270,66 |
| 1/1 | Бутерброд с маслом | 100/10 | 11 | 11,75 | 43,91 | 337,7 |
| 8/1 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,1 | 11 | 41 |
| 11/2 | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| | Итого за завтрак | 550/ 600 | 22,81/ 24,72 | 25,26/ 26,81 | 85,18/ 91,13 | 666,97/ 712,36 |

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 |
| 2/7 | Суп вермишелевый на курином бульоне | 250/300 | 18/23 | 11/16 | 21/28 | 256/360 |
| 6/15 | Греча рассыпчатая | 150/200 | 4,5/6 | 5,1/6,8 | 21,9/29,2 | 151,5/202 |
| 5/7 | Гуляш | 90/100 | 21,18/ 25,18 | 9,89/ 11,85 | 6,14 | 198,77/ 232,37 |
| 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 | 48,78/ 59,28 | 29,19/ 37,85 | 102,14/ 116,44 | 866,97/ 1055,07 |

Полдник

| № рецепт. | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Белки | Жиры | углеводы | Энерг. ценн. |
|-----------|-------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| 17/1 | Ватрушка с вареньем | 70/90 | 6,41/7,74 | 6,25/7,5 | 39,81/56,88 | 240,43/336,33 |
| 8/4 | Сок | 200 | 1 | 0,20 | 20,20 | 92 |
| | Итого за полдник | 270/290 | 7,41/8,74 | 6,45/7,70 | 60,01/77,08 | 332,43/428,33 |