



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

Меню на 30 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.
6/4	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
	Пюре фруктовое консервированное	100	0	0	15,5	60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610/660</b>	<b>14,62/ 16,68</b>	<b>15,98/ 17,55</b>	<b>115,59/ 121,11</b>	<b>660,07/ 704,46</b>

### Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/7	Салат из кукурузы, консервированной с луком	100	1,81	6,46	14,75	121,44
2/2	Борщ баночный	250/300	17,36/ 20,28	12,03/ 14,85	19,16/ 24,02	255,94/ 313,07
3/25	Макароны отварные	150/200	6,28/ 8,3	4,74/ 6,32	42,3/ 56,4	238,05/ 317,4
5/12	Оладьи из печени	90/120	16,12/ 21,49	11,2/14,9	10,83/ 14,44	209,23/ 278,97
8/8	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,4	18	77
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>890/ 1020</b>	<b>45,07/ 55,38</b>	<b>35,03/ 43,13</b>	<b>125,14/ 144,71</b>	<b>996,36/ 1202,58</b>

### Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
17/3	Блины со сгущённым молоком	95/120	4,75//8	8,36/8,9	33,7/39,8	229,48/275
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>