



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

Меню на 01 июля 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.
6/2	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	100/10	7	7	52	297
8/1	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	20	82,8
13/1	Печенье	100/120	1	1/2	14/18	83/104
	Итого за завтрак	610/680	15,82/ 17,92	17,46/ 20,12	111,74/ 120,79	678,82/ 743,36

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
2/8	Рассольник	250/300	1,83/2,19	5,98/7,17	23,33/ 27,99	122,06/ 146,47
4/2	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
9/1	Рыбные котлеты	90/120	15,99/ 21,32	6/8	8,4/ 11,2	156,62/ 208,83
8/5	Компот из сухофруктов	200	1	0	26	108
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за обед	940/ 1020	27,35/ 33,04	23,68/ 26,87	109,95/ 117,44	737,88/ 814,50

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
6/12	Маннe биточки со сгущённой	200/245	8,01/ 9,65	8,26/ 10,26	62,58/ 77,82	353,34/ 437,82
8/1	Чай с сахаром	200	0	0	20	83
	Итого за полдник	400/445	8,01/9,65	8,26/ 10,26	82,58/97,82	436,34/ 520,82