



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

Меню на 02 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.
6/3	Манная молочная каша	200/250	7,3/9,37	8,81/10,36	29,39/35,17	225,27/270,60
1/1	Бутерброд с маслом	100/10	7	7	52	297
8/1	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	20	82,8
	Итого за завтрак	510/ 560	14,70/ 16,77	15,91/ 17,46	101,39/ 107,17	605,07/ 650,40

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
4/16	Икра кабачковая	100	1,62	5,1	8,77	89,1
2/1	Щи на курином бульоне со сметаной	250/300	19,44/ 23,32	14,31/ 17,17	19,7/ 23	287,35/ 344,82
6/1	Рис отварной рассыпчатый	150/200	4,1/4,7	4,1	47,4/55,3	239,5/ 273,9
12/1	Птица запечённая	100	22,06	18,23	5,88	276,25
8/9	Морс	200	0,23	0,11	16,88	72
1	Хлеб	100	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за обед	900/1000	50,55/ 55,03	42,05/ 44,91	118,73/ 129,93	1058,90/ 1150,77

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки	Жиры	углеводы	Энерг. ценн.
7/5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/40	30,93	22,89	36	310,66
8/1	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	20	82,8
	Итого за полдник	390	31,33	22,99	56	393,46