Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Сиреники»
689273 ЧАО, Провиденский район, с. Сиреники, ул. Мандрикова, 29, тел. (факс) 2-52-37
E-mail: sireniki_school@mail.ru

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

Меню на 10 ноября 2026 год

возрастная категория 7-11 лет /11 и старше

**Завтрак**

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 6/4 | ячневая молочная каша | 200/5/250/5 | 7,22/ 9,28 | 8,88/ 10,45 | 28,09/ 33,61 | 220,27/264,66 |
| 1/2 | бутерброд с сыром и с маслом | 100/10 | 16,54 | 17,65 | 43,91 | 410,5 |
| 8/1 | чай с сахаром | 200 | 14,97 | 0 | 0 | 59,85 |
| | яблоко | 150 | 1 | 1 | 15 | 71 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | **Итого** | **525/15/ 680/15** | **39,73/ 41,79** | **27,53 29,10** | **87/ 92,52** | **761,62/ 806,01** |
| **Обед** | | | | | | |
| 4/1 | салат из соленых огурцов | 60/100 | 0,53/0,85 | 3,07/5,1 | 1,59/2,59 | 37,16/61,5 |
| 2/6 | суп вермишелевый на мясном бульоне | 200/300 | 12,89/ 5,16 | 7,86/ 4,88 | 16,68/ 28,56 | 189,72/360 |
| 5/7 | гуляш | 90/120 | 21,18/ 28,24 | 9,89/ 13,19 | 6,14/ 8,19 | 198,77/265,03 |
| 6/15 | каша гречневая рассыпчатая | 150/200 | 4,5/6 | 5,1/6,8 | 21,9/29,2 | 151,5/202 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,45 | 1,82 | 21,95 | 133 |
| 8/8 | компот из свежих плодов | 200 | 0,4 | 0,16 | 17,89 | 77,45 |
| | | | | | | |
| | **Итого** | **750/970** | **44,95/ 44** | **27,9/ 30,58** | **86,15/ 105,76** | **787,6/1098,66** |
| | **ИТОГО за день** | **1290/1650** | **84,68/ 60,82** | **55,43/ 56,13** | **173,15 186,37** | **1549,22/1775,32** |

Стоимость питания:
Завтрак-320 рублей
Обед-450 рублей