



МБОУ СОШ п.Тимирязевский  
Шапко А.В.

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

СРЕДА 18.10 2023 г.

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
2	Сыр	15	4,64	5,90	8,85	71,66
3	Омлет	150	10,62	6,56	28,84	211,90
4	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	37,05	5,64
5	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
6	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
7	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>118</b>	<b>657</b>

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Тефтели мясные с соусом	90	6,55	11,64	22,00	216,69
2	Гороховое пюре	150	6,00	3,45	15,45	112,35
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	14,70	48,42
5	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
6	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>81</b>	<b>592</b>

ОБЕД 1 ВАРИАНТ (вторая смена)

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из свежий огурец с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12
2	Борщ со сметаной	200	12,60	5,80	35,60	100,20
3	Рыба припущенная	90	4,41	4,95	11,79	220,08
4	Рис отварной	150	3,12	5,12	32,08	248,30
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	14,70	48,42
7	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>114</b>	<b>856</b>

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из свежий огурец с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12
2	Борщ со сметаной	200	12,60	5,80	35,60	100,20
3	Биточки куриные	90	2,42	9,46	9,36	267,22
4	Макаронные отварные	150	5,10	0,60	34,50	166,50
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	14,70	48,42
7	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40