

"Согласовано»

Директор МБОУ СОШ п.Тимирязевский

Шашко А.В.

«Утверждаю»

ИП Григорьев К.А.

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

ЧЕТВЕРГ 19.10 2023 г.

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
2	Макароны отварные с сыром	170	12,64	15,00	37,00	328,50
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,60	22,20
4	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,20	9,76	48,42
5	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
6	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	700	21,10	22,73	76,09	593,42

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

п/н	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	Каша рисовая молочная	185	7,80	1,41	26,65	180,50
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
5	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
6	Батон пшеничный	30	2,40	0,45	22,05	73,35
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	720	20,89	23,21	81,59	588,59

ОБЕД 1 ВАРИАНТ (вторая смена)

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Винегрет	60	2,92	6,40	29,53	63,00
2	Рассольник по ленинградски	200	0,83	2,50	9,99	155,93
3	Тефтели мясные с соусом	90	11,26	12,57	11,85	190,67
4	Макароны 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	1,61	0,20	9,76	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
	ИТОГО	910	28,17	29,60	114,50	791,80

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Винегрет	60	2,92	6,40	29,53	63,00
2	Рассольник по ленинградски	200	0,83	2,50	9,99	155,93
3	Гороховое пюре по домашнему	150	12,92	7,10	26,00	57,60
4	Гуляш из кур	90	7,03	11,99	10,00	287,95
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,20	9,76	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
	ИТОГО	710	26,16	28,52	95,15	659,78