

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ п.Тимирязевский  
Шапко А.В.

«Утверждено»

ИП Григорян В.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

ПЯТНИЦА 22.09 2023 г.

### ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Гуляш	90	8,73	7,82	11,75	147,78
2	Гречка отварная	150	3,75	7,35	26,25	180,60
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
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	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>20,94</b>	<b>22,90</b>	<b>76,53</b>	<b>591,08</b>

### ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
2	Творожный пудинг	170	10,64	6,43	24,84	193,75
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,60	22,20
4	Батон пшеничный	30	2,58	0,15	16,47	76,20
5	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
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>730</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>76</b>	<b>587</b>

### ОБЕД 1 ВАРИАНТ (вторая смена)

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Огурец порционный	60	1,30	1,42	7,68	43,75
2	Суп с клецками и курицей	200	0,50	15,98	15,20	264,33
3	Плов	180	17,40	5,02	42,04	196,15
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
5	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>29,77</b>	<b>30,71</b>	<b>108,09</b>	<b>795,94</b>

### ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Огурец порционный	60	1,30	1,42	7,68	43,75
2	Суп с клецками и курицей	200	0,50	15,98	15,20	264,33
3	Картофельное пюре	150	3,75	6,30	22,05	159,00
4	Гуляш	90	8,74	0,48	20,01	94,69
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
7	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70