

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ п.Тимирязевский
Шашко А.В.

«Утверждаю»
ИП Григорян 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

ПОНЕДЕЛЬНИК 25.09 2023 г.

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

| п/п | Наименование блюд | выход/гр | Б | Ж | У | (ккал) |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Голень куриная запеченная | 90 | 4,85 | 9,14 | 0,00 | 171,90 |
| 2 | Макароны отварные | 150 | 6,90 | 5,83 | 13,82 | 58,26 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,80 | 0,12 | 28,79 | 118,62 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 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 |
| | ИТОГО | 750 | 21,00 | 22,82 | 76,10 | 591,50 |

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

| п/п | Наименование блюд | выход/гр | Б | Ж | У | (ккал) |
|-----|--------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 | Блины со сгущенкой | 80 | 6,40 | 14,40 | 15,00 | 181,90 |
| 2 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 6,20 | 0,81 | 21,81 | 145,10 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 22,20 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 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 |
| | ИТОГО | 760 | 21 | 23 | 76 | 592 |

ОБЕД 1 ВАРИАНТ (вторая смена)

| п/п | Наименование блюд | выход/гр | Б | Ж | У | (ккал) |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 | Салат витаминный | 60 | 0,10 | 0,39 | 14,02 | 123,00 |
| 2 | Борщ со сметаной | 200 | 12,60 | 5,80 | 35,60 | 100,20 |
| 3 | Голень куриная запеченная | 90 | 4,85 | 9,14 | 0,00 | 171,90 |
| 4 | Гречка отварная | 150 | 3,75 | 7,35 | 26,25 | 180,60 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 19,98 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 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 | 29,35 | 30,21 | 104,50 | 791,40 |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| п/п | Наименование блюд | выход/гр | Б | Ж | У | (ккал) |
|-----|-------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Салат витаминный | 60 | 0,10 | 0,39 | 14,02 | 123,00 |
| 2 | Борщ со сметаной | 200 | 12,60 | 5,80 | 35,60 | 100,20 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 3,75 | 6,30 | 22,05 | 159,00 |
| 4 | Гуляш мясной | 90 | 4,95 | 11,00 | 19,98 | 300,20 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 19,98 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,76 | 48,42 |
| 7 | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | 0,33 | 4,83 | 25,90 |