

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ п.Тимирязевский

Шацко 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

ВТОРНИК 26.09 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 | Каша молочная "Дружба" | 185 | 7,80 | 1,41 | 26,65 | 180,50 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 19,98 |
| 5 | Батон пшеничный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,47 | 76,20 |
| 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 | 720 | 21,07 | 22,91 | 76,01 | 591,44 |

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 | Омлет натуральный | 150 | 10,62 | 6,56 | 28,84 | 211,90 |
| 3 | Зеленный горошек консервированный | 25 | 0,90 | 0,03 | 2,45 | 13,75 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 22,20 |
| 5 | Батон пшеничный | 20 | 1,72 | 0,10 | 10,98 | 50,80 |
| 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 |
| | ИТОГО | 725 | 20,99 | 22,80 | 76,53 | 593,55 |

ОБЕД 1 ВАРИАНТ (вторая смена)

| п/п | Наименование блюд | выход/гр | Б | Ж | У | (ккал) |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 | Салат здоровье | 60 | 0,55 | 0,00 | 5,59 | 58,50 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 0,40 | 16,96 | 2,00 | 220,00 |
| 3 | Плов | 200 | 18,40 | 5,57 | 41,05 | 217,94 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,89 | 0,13 | 31,99 | 131,80 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,76 | 48,42 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 51,80 |
| 7 | Молоко индивидуальная упаковка | 200 | 5,60 | 7,00 | 9,00 | 121,40 |
| | ИТОГО | 900 | 29,14 | 30,52 | 109,05 | 849,86 |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| п/п | Наименование блюд | выход/гр | Б | Ж | У | (ккал) |
|-----|-----------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Салат здоровье | 60 | 0,55 | 0,00 | 5,59 | 58,50 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 0,40 | 16,96 | 2,00 | 220,00 |
| 3 | Гороховое пюре по домашнему | 150 | 12,92 | 7,10 | 26,00 | 57,60 |
| 4 | Тефтели мясные | 90 | 5,34 | 0,65 | 15,89 | 132,46 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,89 | 0,13 | 31,99 | 131,80 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,76 | 48,42 |