

«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

ПЯТНИЦА 29.09 2023 г.

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
2	Сырники творожные с молочным соусом	200	12,40	6,53	36,24	249,66
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,60	22,20
4	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
5	Батон пшеничный	10	0,86	0,05	5,49	25,40
6	Плоды 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	740	21,01	22,69	75,99	592,16

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Биточки из мяса птицы	90	7,95	7,58	0,50	53,50
2	Гречка отварная	150	3,85	7,14	13,50	178,89
3	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,12	28,79	118,62
4	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,20	9,76	48,42
5	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
6	Плоды 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	23	76	594

ОБЕД 1 ВАРИАНТ (вторая смена)

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из свежих огурцов и помидор	60	1,14	6,19	4,53	65,19
2	Суп гречневый	200	10,34	1,05	30,25	132,00
3	Печень по строгановски	90	5,40	17,10	3,96	190,62
4	Картофельное пюре	150	3,75	6,30	22,05	159,00
5	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,12	28,79	118,62
6	Хлеб пшеничный	20	1,16	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	29,04	38,29	113,17	861,15

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из свежих огурцов и помидор	60	1,14	6,19	4,53	65,19
2	Суп гречневый	200	10,34	1,05	30,25	132,00
3	Рис отварной	150	3,12	5,12	32,08	248,30
4	Голень куриная порционная	90	4,85	9,14	0,00	75,88
5	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,12	28,79	118,62
6	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,20	9,76	48,42
	ИТОГО	700	20,31	21,72	105,35	798,31