



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 28
Т.В. Володько

Bolelova

«Согласовано»
ИП Комусиди Э.Д.
Директор Э.Н. Болелова



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 21 09 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	Макаронные изделия 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	Макаронные изделия 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	658,78




Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ЧЕТВЕРГ 21. 09 2023 г.

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/г	Б	Ж	У	(ккал)
1	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
2	Макаронь отварные с сыром	230	13,45	17,20	36,61	347,16
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
5	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	ИТОГО	560	17,97	18,36	75,85	538,57

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	200	8,45	3,80	24,54	198,23
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
5	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
6	Батон пшеничный	50	4,30	0,25	27,45	127,00
	ИТОГО	555	17,84	18,40	75,88	538,57

ОБЕД 1 ВАРИАНТ (вторая смена)

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Винегрет	100	1,12	7,63	13,42	107,00
2	Рассольник по ленинградски	250	1,78	3,36	11,87	112,46
3	Тефтели мясные с соусом	100	12,51	13,97	13,17	211,86
4	Макаронь отварные	180	6,12	0,72	41,40	199,80
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	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	ИТОГО	860	25,65	26,64	109,20	775,53

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Винегрет	100	1,12	7,63	13,42	107,00
2	Рассольник по ленинградски	250	1,78	3,36	11,87	112,46
3	Гороховое пюре	180	8,39	2,23	57,72	212,11
4	Гуляш из кур	100	12,70	20,42	5,00	173,94
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	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	ИТОГО	860	28,11	34,60	117,35	749,92