

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ № 31

Старкин С.Д.

«Согласовано»

ИИ Григорян К.А.

Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ЧЕТВЕРГ 25.04 2024 г.

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
2	Макароньы 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>21,10</b>	<b>22,73</b>	<b>76,09</b>	<b>593,42</b>

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	Плоды 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>20,89</b>	<b>23,21</b>	<b>81,59</b>	<b>588,59</b>

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	Макароньы 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>28,17</b>	<b>29,60</b>	<b>114,50</b>	<b>791,80</b>

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
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>26,16</b>	<b>28,52</b>	<b>95,15</b>	<b>658,78</b>