

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ № 31

Старкин С.Д.

«Согласовано»

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 25.12 2023 г.

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Голень куриная запечённая	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/н	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/н	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 запечённая	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/н	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
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	910	29	31	120	898