

"УТВЕРЖДЕНО"
Директор МБОУ "Гимназия № 29"

И.В. Нижник



" СОГЛАСОВАНО "

ИП Попова К.А.



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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник 18.09.2023

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса				
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫР	15	4,64	5,9	8,85	71,66
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,64	1	26,9	178,96
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	520	15,3	15,78	66,6	469

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ	Масса				
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	495	15,39	15,8	66,97	469,93

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ	Масса				
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,5	53,5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9
Итого за прием пищи:	710	23,13	23,74	100,95	705,06

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ	Масса				
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	10,1	4,28	14,33	35,88
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9
Итого за прием пищи:	710	23,23	23,75	100,96	705,06

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл