



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ: "Гимназия № 29"
Нижник И.В.



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

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Пятница 19.04.2024

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	12,4	6,53	36,24	249,66
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,86	0,05	5,49	25,4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	540	15,41	15,69	66,99	470,76

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,5	53,5
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,85	7,14	13,5	178,89
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42
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:	550	15,46	15,57	67,28	472,33

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,48	1,63	5,76	7,06
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,34	1,05	30,25	132
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,4	15,3	3,96	190,62
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,3	22,05	159
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
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	24,93	105,4	681,62

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	1,14	6,19	4,53	65,19
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	200	10,34	1,05	20	132
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,3
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
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	22,71	22,15	99,99	714,31

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл