



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Школа № 29"
Нижник И.В.



СОГЛАСОВАНО

ПОЛОВА
Катерина Александровна

Меню представленных 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

Вторник 23.04.2024г

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса				
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	185	12,41	6,9	35,98	250,99
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:	505	15,43	15,78	66,83	469,37

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ	Масса				
	порции	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	3,75	7,35	13,69	180,6
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	15,36	15,78	67,47	474,04

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ	Масса				
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0	0,92	2,55	65,44
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1	24,6	132
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,4	15,93	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	22,62	24,8	96,54	740

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ	Масса				
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0	17,4	2,55	84,16
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1	24,6	132
ПЛОВ С МЯСОМ	180	9,58	5,02	30,1	296,15
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:	650	23,05	24,07	100,63	705,25

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл