



для приготовления 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

Четверг 25.04.2024г.

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,64	15	37	328,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2
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:	500	15,5	15,73	67,09	472,02

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫР	15	4,64	5,9	8,85	71,66
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,8	1,41	26,65	180,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
Итого за прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,5	9,99	155,93
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5
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	22,57	22,6	105,5	670,4

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
ВИНЕГРЕТ	60	0,2	0,87	34,55	111,17
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,5	9,99	155,93
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,1	26	57,6
ГУЛЯЦ ИЗ КУР	90	7,03	11,99	10	287,95
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	23,44	22,99	100,17	706,95

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл