



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Гимназия № 29»
Иванчик 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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Пятница 26.04.2024

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	11,75	147,78
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	180,6
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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	550	15,34	15,9	67,53	469,68

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
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	170	10,64	6,43	24,84	193,75
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	530	15,37	15,69	66,57	465,65

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	1,3	1,42	7,68	43,75
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33
ПЛОВ	180	17,4	5,02	42,04	196,15
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого за прием пищи:	680	24,17	23,71	99,09	674,54

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	4,82	0	8,9	19,07
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,3	22,05	159
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	90	8,74	0,48	20,01	94,69
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого за прием пищи:	740	22,78	24,05	100,33	707,4

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл