



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Гимназия № 29"
Сивяжик И.В.



СОГЛАСОВАНО
ПОПОВА
Кристина Александровна

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

Понедельник 27.04.2024г

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26
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	15,41	15,82	67,1	470,1

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
БЛИНЫ СО СГУЩЁНКОЙ	80	6,4	14,4	15	181,9
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	0,81	21,81	145,1
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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	560	15,46	15,94	66,9	470,52

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,1	0,39	14,02	123
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,6	5,8	35,6	100,2
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9
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
Итого за прием пищи:	710	23,76	23,21	95,5	670

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,1	0,39	3,72	46,5
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,6	5,8	35,6	100,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,3	22,05	159
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	4,95	11	19,98	300,2
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	23,86	24,02	100,98	700,2

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл