

"Согласовано"  
 Директор МБОУ СОШ №14  
 Т.В.Коновенко

«Утверждаю»  
 ООО «СОНЕР»

Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. Детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 17 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПОНЕДЕЛЬНИК 14.09 2023 г.

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
2	Сыр	15	4,64	5,90	8,85	71,66
3	Каша геркулесовая молочная	200	8,51	3,14	25,83	201,65
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
5	Батон пшеничный	30	2,58	0,15	16,47	76,20
6	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
7	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>17,88</b>	<b>18,30</b>	<b>75,85</b>	<b>542,99</b>

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
2	Омлет натуральный	200	12,19	9,11	32,98	255,13
3	Зелёный горошек консервированный	25	0,90	0,03	2,45	13,75
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
5	Батон пшеничный	30	2,58	0,15	16,47	76,20
6	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
7	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>77</b>	<b>539</b>

**ОБЕД**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из квашенной капусты	100	1,00	3,30	4,00	50,67
2	Суп гороховый	250	8,16	14,08	37,44	371,65
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>11,58</b>	<b>17,68</b>	<b>61,12</b>	<b>514,93</b>

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ (2 СМЕНА)**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из квашенной капусты	100	1,00	3,30	4,00	50,67
2	Суп гороховый	250	8,16	14,08	37,44	371,65
3	Биточки из мяса птицы	100	8,00	8,12	1,00	37,23
4	Макаронные изделия отварные	180	6,12	0,72	41,40	199,80
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
7	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>27,40</b>	<b>27,18</b>	<b>113,18</b>	<b>803,76</b>

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из квашенной капусты	100	1,00	3,30	4,00	50,67
2	Суп гороховый	250	8,16	14,08	37,44	371,65
3	Голень куриная порционная	100	9,62	0,30	11,50	20,30
4	Гречка отварная	180	4,50	8,82	31,50	216,72
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
7	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>114</b>	<b>804</b>

**ПОЛДНИК**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Булочка ванильная	80	6,3	6,4	39,9	232,97
2	сок в тетрапаке	200	0,8	0	23	94
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>7,1</b>	<b>6,4</b>	<b>62,9</b>	<b>326,97</b>



"Согласовано"  
Директор МБОУ СОШ №14  
Т.В. Кононенко



«Утверждаю»  
ООО СОНЕР

Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. Детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 17 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа  
ВТОРНИК 19.09 2023 г. 1 неделя

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
2	Сырники с молочным соусом	250	13,20	9,14	35,69	275,32
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Батон пшеничный	30	2,58	0,15	16,47	76,20
5	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,60	51,80
6	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>17,93</b>	<b>18,40</b>	<b>76,80</b>	<b>545,00</b>

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Биточки из мяса птицы	100	8,00	8,12	1,00	37,23
2	Гречка отварная с маслом	180	4,50	8,82	26,25	216,72
3	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,12	28,79	118,62
4	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
5	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
6	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>17,82</b>	<b>18,22</b>	<b>90,24</b>	<b>544,00</b>

**ОБЕД**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,00	4,84	4,25	67,41
2	Суп гречневый	250	11,28	0,07	21,57	131,49
3	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,12	28,79	118,62
4	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>14,5</b>	<b>5,3</b>	<b>69,3</b>	<b>390,2</b>

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ (2 СМЕНА)**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,00	4,84	4,25	67,41
2	Суп гречневый	250	11,28	0,07	21,57	131,49
3	Печень по строгановски	100	7,65	15,43	11,45	224,05
4	Картофельное пюре	180	4,50	7,56	26,46	190,80
5	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,12	28,79	118,62
6	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
7	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>28,35</b>	<b>28,98</b>	<b>116,82</b>	<b>856,80</b>

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,00	4,84	4,25	67,41
2	Суп гречневый	250	11,28	0,07	21,57	131,49
3	Плов с мясом	220	10,80	19,23	35,99	301,20
4	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,12	28,79	118,62
5	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
6	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>115</b>	<b>743</b>

**ПОЛДНИК**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Булочка с повидлом обсыпная	80	5,8	9,92	31,8	239,2
2	сок в тетрапаке	200	0,8	0	23	94
	<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>6,6</b>	<b>9,92</b>	<b>54,8</b>	<b>333,2</b>

"Согласовано"  
 Директор МБОУ СОШ №14  
 Т.В.Конonenко



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. Детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 17 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа  
 СРЕДА 10.09 2023 г. 1 неделя

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
2	Сыр	15	4,64	5,90	8,85	71,66
3	Омлет	250	8,97	3,05	0,60	226,57
4	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	33,35	5,08
5	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
6	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
7	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>605</b>	<b>18,18</b>	<b>18,36</b>	<b>77,10</b>	<b>549,44</b>

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Гёфтели мясные	100	12,51	13,97	13,17	211,87
2	Гороховое пюре	180	7,20	4,14	18,54	134,82
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
5	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
6	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>24,23</b>	<b>19,27</b>	<b>70,95</b>	<b>538,10</b>

**ОБЕД**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат свежий огурец с растительным маслом	100	0,70	8,21	2,20	120,20
2	Борщ со сметаной	250	12,58	6,58	51,28	117,87
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>15,70</b>	<b>15,09</b>	<b>73,16</b>	<b>330,68</b>

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ (2 СМЕНА)**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат свежий огурец с растительным маслом	100	0,70	8,21	2,20	120,20
2	Борщ со сметаной	250	12,58	6,58	51,28	117,87
3	Рыба припущенная	100	6,32	4,32	14,64	141,40
4	Рис отварной	180	3,75	6,15	28,50	298,00
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
7	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>27,47</b>	<b>26,22</b>	<b>125,96</b>	<b>821,88</b>

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат свежий огурец с растительным маслом	100	0,70	8,21	2,20	120,20
2	Борщ со сметаной	250	12,58	6,58	51,28	117,87
3	Биточки куриные	100	3,08	6,06	10,02	221,47
4	Макаронны отварные с маслом	180	6,12	0,72	20,95	199,80
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
7	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>114</b>	<b>804</b>

**ПОЛДНИК**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Булочка "Новинка"	80	16,5	3,02	33,6	218,7
2	сок в тетрапаке	200	0,8	0	23	94
	<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>17,3</b>	<b>3,02</b>	<b>56,6</b>	<b>312,7</b>

"Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ №14  
 Т.В. Кононенко



Утверждаю»  
 ООО СОНЕР  
 Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. Детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 17 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ЧЕТВЕРГ 21.09. 2023 г. *Инеделя*

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
2	Макароны с сыром	230	13,45	17,20	36,61	347,16
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
5	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>17,97</b>	<b>18,36</b>	<b>75,85</b>	<b>538,57</b>

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
2	Сыр	15	4,64	5,90	8,85	71,66
3	Каша рисовая молочная	200	8,45	3,80	24,54	198,23
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
5	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
6	Батон пшеничный	50	4,30	0,25	27,45	127,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,40</b>	<b>75,88</b>	<b>538,57</b>

**ОБЕД**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Винегрет	100	1,12	7,63	13,42	107,00
2	Рассольник по ленинградски	250	1,78	3,36	11,87	112,46
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>5,32</b>	<b>11,29</b>	<b>44,97</b>	<b>312,07</b>

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ (2 СМЕНА)**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Винегрет	100	1,12	7,63	13,42	107,00
2	Рассольник по ленинградски	250	1,78	3,36	11,87	112,46
3	Тефтели мясные с соусом	100	12,51	13,97	13,17	211,87
4	Макароны отварные	180	6,12	0,72	41,40	199,80
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
7	Хлеб ржаной	20	1,70	66,00	9,66	51,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>25,65</b>	<b>91,98</b>	<b>109,20</b>	<b>775,54</b>

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Винегрет	100	1,12	7,63	13,42	107,00
2	Рассольник по ленинградски	250	1,78	3,36	11,87	112,46
3	Гороховое пюре	180	8,39	2,23	57,72	212,11
4	Гуляш из кур	100	12,70	20,42	5,00	173,94
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
7	Хлеб ржаной	20	1,70	66,00	9,66	51,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>117</b>	<b>750</b>

**ПОЛДНИК**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Ватрушка из дрожжевого теста	80	4,8	2,6	21,7	141,9
2	сок в тетрапаке	200	0,8	0	23	94
	<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>2,6</b>	<b>44,7</b>	<b>235,9</b>

"Согласовано"  
 Директор МБОУ СОШ №14  
 Т.В. Кононенко



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. Детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 17 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа  
 ПЯТНИЦА 22.09. 2023 г. *Пятница*

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Гуляш	100	9,02	8,60	6,60	135,87
2	Гречка отварная	180	4,50	8,82	26,25	216,72
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
5	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
6	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>18,04</b>	<b>18,58</b>	<b>72,09</b>	<b>544,00</b>

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
2	Пудинг творожный с изюмом молочным соусом	250	13,45	9,32	36,17	268,88
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Батон пшеничный	30	2,58	0,15	16,47	76,20
5	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
6	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>18,18</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>538,56</b>

**ОБЕД**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Огурец порционный	100	0,00	0,00	0,00	79,43
2	Суп куриный с клецками	250	0,67	20,00	53,11	213,88
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>3,09</b>	<b>20,30</b>	<b>72,79</b>	<b>385,92</b>

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ (2 СМЕНА)**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Огурец порционный	100	0,00	0,00	0,00	79,43
2	Суп куриный с клецками	250	0,67	20,00	53,11	213,88
3	Плов	200	20,49	7,69	30,20	358,40
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
5	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,15	16,47	76,20
6	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>25,44</b>	<b>28,50</b>	<b>114,48</b>	<b>799,69</b>

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Огурец порционный	100	0,00	0,00	0,00	79,43
2	Суп куриный с клецками	250	0,67	20,00	53,11	213,88
3	Картофельное пюре	180	4,50	7,56	26,46	190,80
4	Гуляш	100	16,00	0,01	1,57	200,00
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,15	16,47	76,20
7	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>117</b>	<b>858</b>

**ПОЛДНИК**

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Булочка домашняя	80	5,96	10,1	41,7	270,3
2	сок в тетрапаке	200	0,8	0	23	94
	<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>6,76</b>	<b>10,1</b>	<b>64,7</b>	<b>364,3</b>