

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



Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПОНЕДЕЛЬНИК 18.09 2023 г.

Тридевятое

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
	ИТОГО	555	17,88	18,30	75,85	542,99

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	Фрукт яблоко	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	ИТОГО	565	18	18	77	539

ОБЕД 1 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	Биточки из мяса птицы	100	18,30	4,90	1,70	124,40
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	0,66	9,66	51,80
	ИТОГО	860	37,70	23,96	113,88	890,93

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
	ИТОГО	860	27,40	27,46	113,78	803,75

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



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ВТОРНИК 19.09 2023 г.

Т. Кононенко

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	9,66	51,80
6	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	ИТОГО	590	17,93	18,40	76,86	545,00

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

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	Батон пшеничный	30	2,58	0,15	16,47	76,20
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
	ИТОГО	610	17,98	18,07	92,07	547,57

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из огурцов и помидоров, 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
	ИТОГО	860	28,4	29,0	116,8	856,8

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из огурцов и помидоров, с	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
	ИТОГО	800	27,00	25,22	114,90	743,15

"Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №14

Т.В. Кононенко



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

СРЕДА 22.09 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	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	ИТОГО	605	18,18	18,36	77,10	549,44

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Тефтели мясные с соусом	100	12,51	13,97	13,17	211,86
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	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
	ИТОГО	610	24,23	19,27	70,95	538,09

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	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	38,50	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
	ИТОГО	860	27,47	30,09	135,96	821,88

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из свежих огурцов с	100	0,70	12,08	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	Макаронные 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
	ИТОГО	860	26,60	26,40	113,79	803,75

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



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ЧЕТВЕРГ 21.09 2023 г.

Т. Кононенко

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Фрукт яблоко	100	0,40	0,20	9,90	47,00
2	Макаронны отварные 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
	ИТОГО	560	17,97	18,36	75,85	538,57

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
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	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
6	Батон пшеничный	50	4,30	0,25	27,45	127,00
	ИТОГО	555	17,84	18,40	75,88	538,57

ОБЕД 1 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	Тефтели мясные с соусом	100	12,51	13,97	13,17	211,86
4	Макаронны 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
	ИТОГО	860	25,65	26,64	109,20	775,53

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	0,66	9,66	51,80
	ИТОГО	860	28,11	34,60	117,35	749,92

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



Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЯТНИЦА 22.09 2023 г.

Т. Кононенко

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
	ИТОГО	610	18,04	18,58	72,09	544,00

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
	Пудинг творожный с изюмом					
2	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
	ИТОГО	590	18,18	18,58	77,34	538,56

ОБЕД 1 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 с клецками и курицей	250	0,67	20,00	44,97	213,88
3	Плов	200	21,00	17,40	30,20	358,40
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
5	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,30	14,64	72,63
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70
	ИТОГО	790	26,64	38,69	109,34	822,02

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Огурец порционный	100	0,54	0,01	0,10	53,30
2	Суп с клецками и курицей	250	0,67	20,00	44,97	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	2,42	0,30	14,64	72,63
7	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70
	ИТОГО	870	26,68	28,87	107,27	828,29