

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



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПОНЕДЕЛЬНИК 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	Каша геркулесовая молчная	185	7,64	1,00	26,90	178,96
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
5	Батон пшеничный	20	1,72	0,30	10,98	50,80
6	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
7	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	720	21	23	76	590

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	150	10,62	6,56	28,84	211,90
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	20	1,72	0,30	10,98	50,80
6	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
7	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	695	695	695	695	695

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из квашенной капусты	60	0,00	2,00	23,00	180,50
2	Суп гороховый	200	5,82	7,80	44,00	318,50
3	Биточки из мяса птицы	90	7,95	7,58	0,50	53,50
4	Макаронные изделия отварные	150	6,90	5,83	13,82	58,50
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,20	9,76	48,42
7	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	910	29	31	110	827

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из квашенной капусты	60	0,00	2,00	23,00	180,50
2	Суп гороховый	200	5,82	7,80	44,00	318,50
3	Голень куриная порционная	90	4,85	9,14	0,00	75,88
4	Каша гречневая с маслом	150	10,10	4,28	14,33	35,88
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,20	9,76	48,42
7	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	710	23,23	23,75	100,96	705,06

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №14

Т.В. Кононенко

«Утверждаю»

ООО «Сонер»

Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ВТОРНИК 19.09. 2023 г. II 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 запеченные	185	12,41	6,90	35,98	250,99
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Батон пшеничный	20	1,72	0,30	10,98	50,80
5	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
6	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	705	21	23	76	591

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Биточки из мяса птицы	90	7,95	7,58	0,50	53,50
2	Гречка отварная с маслом	150	3,75	7,35	26,25	180,60
3	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,12	28,79	118,62
4	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,76	48,90
5	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
6	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	750	21	23	89	596

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	60	0,00	0,92	2,55	65,44
2	Суп гречневый	200	10,21	1,00	24,60	132,00
3	Печень по строгоновски	90	5,40	17,10	3,96	190,62
4	Картофельное пюре	150	3,75	6,30	22,05	159,00
5	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,12	28,79	118,62
6	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,76	48,90
7	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	910	28	33	106	862

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	60	0,00	0,92	2,55	65,44
2	Суп гречневый	200	10,21	1,00	24,60	132,00
3	Плов с мясом	180	9,58	5,02	30,10	296,15
4	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,12	28,79	118,62
5	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,76	48,90
6	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	850	29	15	110	808

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



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

СРЕДА 20.09 2023 г. 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	150	10,62	6,56	28,84	211,90
4	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	37,05	5,64
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
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	725	25	29	118	657

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Тефтели мясные с соусом	90	6,55	11,64	22,00	216,69
2	Гороховое пюре	150	6,00	3,45	15,45	112,35
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	14,70	48,42
5	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
6	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	750	21	23	81	592

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из свежий огурец с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12
2	Борщ со сметаной	200	12,60	5,80	35,60	100,20
3	Рыба припущенная	90	4,41	4,95	11,79	220,08
4	Рис отварной	150	3,12	5,12	32,08	248,30
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	14,70	48,42
7	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	910	29	31	114	856

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из свежий огурец с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12
2	Борщ со сметаной	200	12,60	5,80	35,60	100,20
3	Биточки куриные	90	2,42	9,46	9,36	267,22
4	Макаронные отварные	150	5,10	0,60	34,50	166,50
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	14,70	48,42
7	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	910	29	31	114	822

"Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №14

Т.В. Кононенко

«Утверждаю»

ООО «Сонер»

Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ЧЕТВЕРГ

20.09

2023 г.

7 неделя

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
2	Макаронь отварные с сыром	170	12,64	15,00	37,00	328,50
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,60	22,20
4	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,20	9,76	48,42
5	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
6	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	700	21,10	22,73	76,09	593,42

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

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	185	7,80	1,41	26,65	180,50
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
5	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
6	Батон пшеничный	30	2,40	0,45	22,05	73,35
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	720	20,89	23,21	81,59	588,59

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Винегрет	60	2,92	6,40	29,53	63,00
2	Рассольник по ленинградски	200	0,83	2,50	9,99	155,93
3	Тефтели мясные с соусом	90	11,26	12,57	11,85	190,67
4	Макаронь отварные	150	5,10	0,60	34,50	166,50
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,20	9,76	48,42
7	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	910	28,17	29,60	114,50	791,80

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Винегрет	60	2,92	6,40	29,53	63,00
2	Рассольник по ленинградски	200	0,83	2,50	9,99	155,93
3	Гороховое пюре по домашнему	150	12,92	7,10	26,00	57,60
4	Гуляшь из кур	90	7,03	11,99	10,00	287,95
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
6	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,20	9,76	48,42
7	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	710	26,16	28,52	95,15	658,78

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ №14

Т.В. Кононенко



Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЯТНИЦА 22.09 2023 г. Тuesday

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Гуляш	90	8,73	7,82	11,75	147,78
2	Гречка отварная	150	3,75	7,35	26,25	180,60
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	19,98
4	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,20	9,76	48,42
5	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
6	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	47,00
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	750	20,94	22,90	76,53	591,08

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	Творожный пудинг	170	10,64	6,43	24,84	193,75
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,60	22,20
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
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	730	21	23	76	587

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Огурец порционный	60	1,30	1,42	7,68	43,75
2	Суп с клецками и курицей	200	0,50	15,98	15,20	264,33
3	Плов	180	17,40	5,02	42,04	196,15
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
7	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	880	29,77	30,71	108,09	795,94

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

п/н	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Огурец порционный	60	1,30	1,42	7,68	43,75
2	Суп с клецками и курицей	200	0,50	15,98	15,20	264,33
3	Картофельное пюре	150	3,75	6,30	22,05	159,00
4	Гуляш из мяса	90	8,74	0,48	20,01	94,69
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
8	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40
	ИТОГО	740	19,26	25,47	99,11	732,08