

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа № 22» г. Уссурийска
Уссурийского городского округа
Приморского края



**Наш девиз: «Чтобы
жизнью наслаждаться -
нужно правильно
питаться!»**

«ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ»

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 22
С.А. Матвеева

«Согласовано»
ИП Комиссии Э.Д.
Э.Н. Болелова

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

ПОНЕДЕЛЬНИК 12.05 2025 г.

1 СМЕНА
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	Сыр	10	3,09	3,93	5,90	71,33
3	Каша пшеничная молочная	150	9,29	2,85	29,69	181,57
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,60	22,40
5	Батон пшеничный	20	1,72	0,10	10,98	51,70
6	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
7	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	43,00
	ИТОГО	500,00	15,40	15,66	67,00	470,75
	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70
2	Омлет	150	12,02	6,56	35,00	247,12
3	Зелёный горошек консервированный	10	0,36	0,01	0,98	5,45
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,60	22,40
5	Батон пшеничный	20	1,72	0,10	10,98	51,70
6	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90
7	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,20	9,90	43,00
	ИТОГО	500,00	15,40	15,45	67,39	470,27
	Молоко индивидуальная упаковка	200	5,60	7,00	9,00	121,40

2 СМЕНА
ОБЕД

п/п	Наименование блюд	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Салат из квашеной капусты	60	0,00	2,00	23,00	110,00
2	Суп гречневый	200	11,21	11,95	27,60	262,79
3	Биточки из мяса птицы	90	7,95	12,35	12,40	192,55
4	Макароны отварные	150	5,10	0,60	34,50	163,80
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,04	20,16
6	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,20	9,76	47,28
7	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	ИТОГО	710,00	26,72	27,43	117,13	822,27

Galaxy M32

Приготовление горячего завтрака"

**Ингредиенты для
приготовления пшенной
молочной каши:
пшено, молоко, сливочное
масло, сахар, соль по вкусу**



**Варим молочную
пшенную кашу на
завтрак**





На столе дымится каша,

Где большая ложка
наша?

С кашей будем мы
дружить,

Лет до ста мы будем
жить!



ПРИГОТОВЛЕНЕ ОМЛЕТА



**Ингредиенты приготовления
омлета:**

**Яйца, молоко, сливочное масло,
соль по вкусу**

Омлет готов для запекания



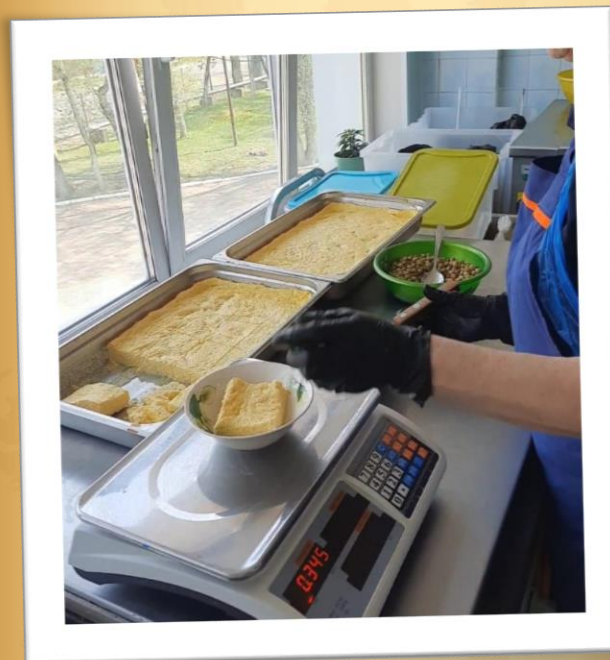
ОМЛЕТ ЗАПЕКАЕТСЯ



**ОМЛЕТ
ГОТОВ!!!**



**Делим на
порции**



НАРЕЗКА СЫРА к чаю.



НАРЕЗКА МАСЛА к чаю.

**Горячий
завтрак
готов!!!**



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!



Повара накрывают столы



**Мы за столиком сидим,
Вкусный завтрак
мы едим.**

**Постарались повара,
Приготовили с утра
Нам омлет и запеканки.
Кашу вкусную
из пшенки.**

**Приятного
аппетита!!!**



**В столовой номер 22,
Гремит посуда, суетятся повара!
Стараются, готовят, накрывают,
Детишек с радостью встречают!
Мы скажем хором, от души:
Спасибо Вам, вы хороши!**