

«Утверждаю»

И.О.директора МБОУ СОШ № 22

И.Н.Звягина

«Согласовано»

Директор ИП Э.Д.Комусиди

Э.Н.Болелова

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.

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 | Фрукты 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

| 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 | 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 | 610 | 17,98 | 18,07 | 92,07 | 547,57 |

ОБЕД 1 ВАРИАНТ (вторая смена)

| 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 | 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 |