

"Согласовано"  
Директор МБОУ СОШ с. Попоникольск  
Буланова М.В.

«Утверждаю»  
ИИ Григорян К.А.

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 6.03 2024 г.

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

п/п	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>118</b>	<b>657</b>

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

п/п	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>81</b>	<b>592</b>

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ (вторая смена)**

п/п	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>114</b>	<b>856</b>

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

п/п	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	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	1,60	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>114</b>	<b>822</b>

"Согласовано"  
Директор МБОУ СОШ с. Новошикольск  
Булашова М.В.



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 6.03 2024 г.

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

п/п	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
	<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/п	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>24,23</b>	<b>19,27</b>	<b>70,95</b>	<b>538,09</b>

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ (вторая смена)**

п/п	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>27,47</b>	<b>30,09</b>	<b>135,96</b>	<b>821,88</b>

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

п/п	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	Бигочки куриные	100	3,08	6,06	10,02	221,47
4	Макароны 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>26,60</b>	<b>26,40</b>	<b>113,79</b>	<b>803,75</b>



«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ с. Новоникольск  
Булашова М.В.

«Согласовано»  
ИИ Горюхин К.А.

Меню приготовляемых 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 6.03 2024 г.

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

п/п	Наименование блюда	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
	<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/п	Наименование блюда	выход/гр	Б	Ж	У	(ккал)
1	Тефтели 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	Фрукты 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/п	Наименование блюда	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 (вторая смена)**

п/п	Наименование блюда	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/п	Наименование блюда	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>114</b>	<b>804</b>