



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа.

Дневное меню

Вторая неделя

Понедельник «05» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	6,48	13,15	0	144,27
2	РИС ОТВАРНОЙ	160	4,99	0,85	31,8	154,81
3	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,36	1,19	1,28	14,82
4	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	510	15,29	15,92	67,27	470,27
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32
2	КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	2,42	19,9	126,98
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
4	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4
	Итого за прием пищи:	500	15,42	15,52	67,27	470,44

1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60
---	--------	-----	-----	-----	-----	----

Дополнительно

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,13	4,70	48,97
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	220,52
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
	Итого за прием пищи:	480	4,16	12,61	52,26	339,17

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,13	4,70	48,97
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	220,52
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	15,25	7,76	48,15	323,44
4	ГУЛЯШ	90	6,65	6,95	11,35	134,55
5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	730	26,91	27,65	116,59	822,85

1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60
---	--------	-----	-----	-----	-----	----

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,30	6,47	39,90	232,96
2	СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
	Итого за прием пищи:	280	7,1	6,47	62,9	326,96

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания
льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 18 лет, в
муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа.

Дневное меню

Вторая неделя

Понедельник «05» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,52	14,65	0	161,93
2	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,12	0,93	60,2	273,65
3	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	1,28	24,7
4	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	11,4
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	560	18	18,61	100,37	544,65
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32
2	КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,98	5,33	29,28	201,01
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
4	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4
	Итого за прием пищи:	550	18	18,43	76,65	544,47

Дополнительно

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,39
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,7	11,5	60,13	402,82
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
	Итого за прием пищи:	570	17,31	16,93	83,32	554,89

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,39
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,7	11,5	60,13	402,82
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,76	32,00	214,04
4	ГУЛЯШ	100	8,84	8,07	13,85	163,39
5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	860	31,5	32,89	134,00	958,01

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,30	6,47	39,90	232,96
2	СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
	Итого за прием пищи:	280	7,1	6,47	62,9	326,96

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

Дневное меню

Вторая неделя

Понедельник «05» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	6,48	13,15	0	144,27
2	РИС ОТВАРНОЙ	160	4,99	0,85	31,8	154,81
3	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,36	1,19	1,28	14,82
4	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	510	15,29	15,92	67,27	470,27
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32
2	КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	2,42	19,9	126,98
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
4	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4
	Итого за прием пищи:	500	15,42	15,52	67,27	470,44
1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,13	4,70	48,97
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	220,52
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	15,25	7,76	48,15	323,44
4	ГУЛЯШ	90	6,65	6,95	11,35	134,55
5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	730	26,91	27,65	116,59	822,85
1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет
Дневное меню
Вторая неделя
Понедельник «05» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,52	14,65	0	161,93
2	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,12	0,93	60,2	273,65
3	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	24,70
4	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	1,4	11,40
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	560	18	18,61	76,29	544,65
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32
2	КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,98	5,33	29,28	201,01
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
4	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4
	Итого за прием пищи:	550	18	18,43	76,65	544,47

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,39
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,70	11,50	60,13	402,82
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	32,00	214,04
4	ГУЛЯШ	100	8,84	8,07	13,85	163,39
5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	860	31,5	32,89	134	958,01

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания
льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 7 до 11 лет/ в
муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа.

Дневное меню
Вторая неделя
Вторник «06» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,58	15,20	36,80	334,32
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
4	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	500	15,4	15,7	66,94	470,66
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	ОМЛЕТ	150	12,02	6,75	34,61	247,27
3	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0,36	0,01	0,9	5,45
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
8	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	500	15,40	15,64	67,00	470,36

1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60
---	--------	-----	-----	-----	-----	----

Дополнительно

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,16	1,20	19,52	89,52
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	11,8	41,60	323,00
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
	Итого за прием пищи:	480	14,57	13,20	83,98	513,00

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60/100	0,16/0,27	1,20/2	19,52/12,53	89,52/69,2
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/250	12,60/15,75	11,80/14,75	41,60/52	323,00/403,75
3	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150/180	5,80/6,7	7,95/8,33	21,69/30,46	181,51/223,61
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90/100	5,53/6,14	5,98/6,64	6,63/7,37	102,46/113,8
5	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1/17,1	53,20/69,2
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	730/860	26,75/31,52	27,46/32,25	117,13/134,05	822,66/952,53

1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60
---	--------	-----	-----	-----	-----	----

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,70	270,30
2	СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
	Итого за прием пищи:	280	6,76	10,02	64,7	364,3

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова



Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания
льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 18 лет, в
муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа.

Дневное меню
Вторая неделя
Вторник «06» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	15,19	17,87	44,53	399,71
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
4	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,48	0,24	11,88	51,6
	Итого за прием пищи:	550	18,09	18,41	76,65	544,65
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	ОМЛЕТ	180	14,42	9,75	42,67	316,11
3	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,9
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,85	0,33	4,83	25,69
8	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	550	18,16	18,65	76,04	544,65

Дополнительно

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,27	1,20	12,53	69,2
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52	403,75
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,2
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
	Итого за прием пищи:	570	17,83	16,95	91,39	589,43

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,27	2	12,53	69,2
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52	403,75
3	ГОРОХОВОЕ ПОРЕЦКО ДОМАШНЕМУ	180	6,7	8,33	30,46	223,61
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	6,14	6,64	7,37	113,8
5	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,2
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	860	31,52	32,25	134,05	952,53

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,70	270,30
2	СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
	Итого за прием пищи:	280	6,76	10,02	64,7	364,3

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

Дневное меню
Вторая неделя
Вторник «06» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,58	15,20	36,80	334,32
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
4	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	500	15,4	15,7	66,94	470,66
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	ОМЛЕТ	150	12,02	6,75	34,61	247,27
3	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0,36	0,01	0,98	5,45
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
7	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	500	15,40	15,64	67,00	470,36

1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60
---	--------	-----	-----	-----	-----	----

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,16	1,20	19,52	89,52
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	11,80	41,60	323,00
3	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	5,80	7,95	21,69	181,51
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,53	5,98	6,63	102,46
5	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	730	26,75	27,46	117,13	822,66

1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60
---	--------	-----	-----	-----	-----	----

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет

Дневное меню
Вторая неделя
Вторник «06» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,87	44,53	399,71
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
4	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60
	Итого за прием пищи:	550	18,09	18,41	76,65	544,65
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	ОМЛЕТ	180	14,42	9,75	42,67	316,11
3	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,90
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,85	0,33	4,83	25,69
7	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	550	18,16	18,65	76,04	544,65

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,27	2,00	12,53	69,20
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75
3	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	6,70	8,33	30,46	223,61
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	6,14	6,64	7,37	113,80
5	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,20
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	860	31,52	32,25	134,05	952,53

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа.

Дневное меню
Вторая неделя
Среда «07» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26
3	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	3,08	5,1	11,18	102,94
4	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20
5	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	500	15,50	15,40	67,53	470,72
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	9,40	5,98	14,67	150,10
3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28
4	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	500	15,6	15,58	67,02	470,7

1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60
---	--------	-----	-----	-----	-----	----

Дополнительно

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0	1,25	15	71,25
2	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	11,21	11,95	27,60	262,79
3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
	Итого за прием пищи:	480	12,98	13,56	68,16	446,6

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60/100	0	1,25/3,33	15/3,35	71,25/43,37
2	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200/250	11,21/13,66	11,95/13,6	27,60/26,1	262,79/281,44
3	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	90/100	9,02/8,83	12,52/13,91	12,40/13,48	198,36/215,63
4	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150/180	5,1/6,12	0,6/0,72	31,57/60,6	152,08/273,36
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	730/860	27,95/31,23	27,01/32,25	116,96/134,22	822,73/952,05

1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60
---	--------	-----	-----	-----	-----	----

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,47	39,86	232,97
2	СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
	Итого за прием пищи:	280	7,1	6,47	62,86	326,97

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания
льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 18 лет, в
муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа.

Дневное меню
Вторая неделя
Среда «07» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26
3	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6,08	7,98	20,25	177,14
4	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20
5	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	550	18,5	18,28	76,6	544,92
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	СЫР	20	6,18	0,86	6,7	59,26
3	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5,62	7,83	17,67	163,63
4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28
5	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	550	18	18,29	76,72	543,49

Дополнительно

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	4	45,97
2	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,6	26,1	281,44
3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
	Итого за прием пищи:	570	15,43	17,29	55,66	439,97

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	3,35	43,37
2	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,6	26,1	281,44
3	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	8,83	13,91	13,48	215,63
4	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	60,6	273,36
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	860	31,23	32,25	134,22	952,05

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,47	39,86	232,97
2	СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
	Итого за прием пищи:	280	7,1	6,47	62,86	326,97

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

Дневное меню
 Вторая неделя
 Среда «07» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26
3	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	3,08	5,1	11,18	102,94
4	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20
5	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	500	15,50	15,40	67,53	470,72
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	9,40	5,98	14,67	150,10
3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28
4	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	500	15,6	15,58	67,02	470,7

1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60
---	--------	-----	-----	-----	-----	----

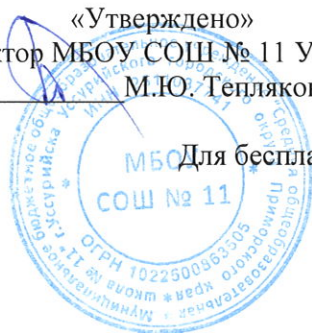
Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0	1,25	15	71,25
2	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	11,21	11,95	27,60	262,79
3	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	9,02	12,52	12,40	198,36
4	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	31,57	152,08
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	730	27,95	27,01	116,96	822,73

1	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	60
---	--------	-----	-----	-----	-----	----

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет

Дневное меню
Вторая неделя
Среда «07» мая 2025 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26
3	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6,08	7,98	20,25	177,14
4	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20
5	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	550	18,50	18,28	76,60	544,92
№ п/п	2 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85
2	СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26
3	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5,62	7,83	17,67	163,63
4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28
5	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	550	18,00	18,29	76,72	543,49

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	3,35	43,37
2	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44
3	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,78	215,63
4	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	60,6	273,36
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	860	31,23	32,25	134,22	952,05

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша