

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



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания
школьной 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
Первая неделя
Четверг «09» января 2024 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	12,32	14,9	37,15	331,98
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
5	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	500	15,18	15,63	67,24	470,35
№ 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	СЫР	10	3,09	3,93	5,90	71,33
3	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,6	2,34	19,60	129,86
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38
6	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55
7	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	520	15,42	15,53	67,23	470,37

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	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	220,52
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
	Итого за прием пищи:	470	4,95	9,64	53,44	320,32

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	220,52
3	ПЛОВ	210	20,30	17,25	53,60	450,85
4	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38
	Итого за прием пищи:	700	26,95	27,55	116,70	822,55

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	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9
2	СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
	Итого за прием пищи:	280	5,60	2,60	44,70	235,90

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша

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



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 18 лет, в
муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа.

Дневное меню
Первая неделя
Четверг «09» января 2024 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	17,69	46,53	406,09
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
5	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	530	18,05	18,42	76,62	544,46
№ 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	15	4,64	5,90	8,85	107,06
3	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,71	3,22	26,13	168,34
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38
6	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55
7	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	575	18,08	18,38	76,71	544,58

Дополнительно

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,80	0,1	2,60	14,50
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	7,80	11,50	41,13	299,22
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
	Итого за прием пищи:	560	11,02	11,90	63,41	404,82

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,80	0,10	2,60	14,50
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	2,56	11,40	40,50	274,84
3	ПЛОВ	250	24,17	19,76	61,80	521,72
4	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38
	Итого за прием пищи:	830	31,65	32,22	134,24	953,54

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9
2	СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
	Итого за прием пищи:	280	5,60	2,60	44,70	235,90

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша

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



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

Дневное меню

Первая неделя

Четверг «09» января 2024 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	12,32	14,9	37,15	331,98
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
5	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	500	15,18	15,63	67,24	470,35
№ 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	СЫР	10	3,09	3,93	5,90	71,33
3	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,6	2,34	19,6	129,86
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38
6	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55
7	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	520	15,42	15,53	67,23	470,37

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	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	220,52
3	ПЛОВ	210	20,30	17,25	53,60	450,85
4	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38
	Итого за прием пищи:	700	26,95	27,55	116,7	822,55

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

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша



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

Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет
Дневное меню
Первая неделя
Четверг «09» января 2024 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	17,69	46,53	406,09
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69
5	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	550	18,05	18,42	76,62	544,46
№ 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	15	4,64	5,90	8,85	107,06
3	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,71	3,22	26,13	168,34
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38
6	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55
7	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00
	Итого за прием пищи:	575	18,08	18,38	76,71	544,58

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50
2	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	2,41	11,40	40,50	274,24
3	ПЛОВ	250	24,17	19,76	61,80	521,72
4	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38
	Итого за прием пищи:	830	31,5	32,22	134,24	952,94

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша



Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО
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 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа.

Дневное меню

Первая неделя

Пятница «10» января 2024 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ГУЛЯШ	90	6,50	6,95	11,15	133,15
2	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	135,91
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,10	53,20
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	500	15,42	15,59	67,07	470,27
№ 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 СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	220	9,40	6,10	17,35	161,90
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20
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	15,64	15,54	67	470,42

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	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70
2	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	0,5	15,98	15	205,82
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
	Итого за прием пищи:	490	3	16	37	308

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70
2	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	0,5	15,98	15	205,82
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,69	10,10	66,00	437,66
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	720	26,64	27,43	117,29	822,59

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	270,3
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

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ № 11 УГО

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

Первая неделя

Пятница «10» января 2024 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ГУЛЯШ	110	8,84	13,91	13,85	215,95
2	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,10	53,20
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	550	18,00	18,40	76,60	544,00
№ 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	4,63	5,90	8,85	107,02
3	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	250	7,20	3,08	17,99	128,48
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	18,07	18,42	76,49	544,02

Дополнительно

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,80	0,1	2,6	14,50
2	СУП С КЛЕЦКАМИ	250	12,4	19,98	19	305,42
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
	Итого за прием пищи:	580	16	20	42	413

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50
2	СУП С КЛЕЦКАМИ	250	0,63	19,98	19	258,34
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	24,83	10,98	77,72	509,02
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	850	31,23	32,35	134,05	952,27

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	270,3
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

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



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет
Дневное меню
Первая неделя
Пятница «10» января 2024 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ГУЛЯШ	90	6,50	6,95	11,15	133,15
2	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	135,91
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	500	15,42	15,59	67,07	470,27
№ 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 СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	220	9,40	6,10	17,35	161,90
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20
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	15,64	15,54	67	470,42

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	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70
2	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	0,5	15,98	15	205,82
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,69	10,10	66,00	437,66
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	720	26,64	27,43	117,29	822,59

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

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша

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



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет
Дневное меню
Первая неделя
Пятница «10» января 2024 г.

Завтрак

№ п/п	1 вариант - Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ГУЛЯШ	110	8,84	13,91	13,85	215,95
2	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	550	18,00	18,40	76,60	544,00

№ 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	4,63	5,90	8,85	107,02
3	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СОУСОМ	250	7,20	3,08	17,99	128,48
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	18,07	18,42	76,49	544,02

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70
2	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	0,5	15,98	15	205,82
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,69	10,10	66,00	437,66
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07
	Итого за прием пищи:	720	26,64	27,43	117,29	822,59

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша



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

Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет

Дневное меню

Суббота «11» января 2024 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Вареники	200	13,64	17,06	36,6	358,02
2	Чай с сахаром	180	0	0	5,04	19,98
3	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,3	14,64	72,63
4	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
5	Фрукт яблоко	100	0,4	0,2	9,9	47
	Итого за прием пищи	550	18,16	18,22	75,84	549,43

Количество детей ____ чел.

Технолог Н.Г. Рекша