

«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
Вторая неделя
 Понедельник «10» марта 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
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 «10» марта 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
М.Ю. Теплякова



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

Дневное меню

Вторая неделя

Понедельник «10» марта 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
М.Ю. Теплякова

Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет

Дневное меню

Вторая неделя

Понедельник «10» марта 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

«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
Вторая неделя
 Вторник «11» марта 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 |

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
Вторая неделя
 Вторник «11» марта 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 ПЮРЕ ПО 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 |

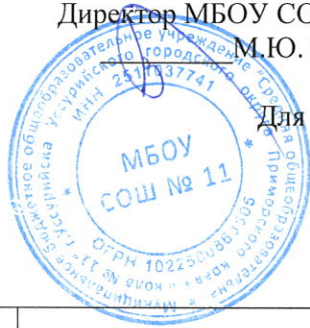
Полдник

| № 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

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



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

Дневное меню
Вторая неделя
Вторник «11» марта 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 ПЮРЕ 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
М.Ю. Теплякова



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет

Дневное меню

Вторая неделя

Вторник «11» марта 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 ПЮРЕ 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



«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

Вторая неделя

Среда «12» марта 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 |
|---|--------|-----|-----|-----|-----|----|

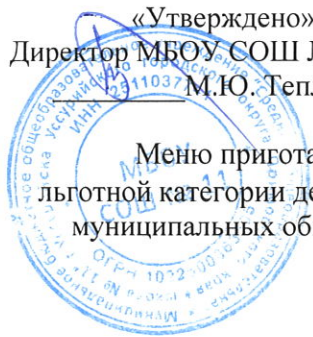
Полдник

| № 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 |

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
Вторая неделя
Среда «12» марта 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

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



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

Дневное меню
Вторая неделя
Среда «12» марта 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



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

Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет

Дневное меню
Вторая неделя
Среда «12» марта 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

«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
Вторая неделя
 Четверг «13» марта 2025 г.

Завтрак

| № п/п | 1 вариант - 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 | ПЕЛЬМЕНИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 180 | 9,9 | 14,1 | 20,51 | 248,54 |
| 3 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8 | 65,28 |
| 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 | 15,51 | 15,61 | 67 | 470,53 |
| № 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 | 9 | 6,6 | 18,13 | 154,32 |
| 2 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7,6 | 8,35 | 16,97 | 173,43 |
| 3 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8 | 65,28 |
| 4 | БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,47 | 77,55 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 15,94 | 15,26 | 67,37 | 470,58 |

| | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|-----|-----|----|
| 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 ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 200 | 6,56 | 16,06 | 55,23 | 391,70 |
| 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,61 | 0,2 | 9,76 | 47,28 |
| | Итого за прием пищи: | 460 | 8,65 | 16,32 | 71,59 | 467,84 |

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 ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 200 | 6,56 | 16,06 | 55,23 | 391,70/ |
| 3 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 230 | 16,89 | 10,95 | 40,68 | 328,83 |
| 4 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 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: | 700 | 26,39 | 27,6 | 117,1 | 822,36 |

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

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
Вторая неделя
Четверг «13» марта 2025 г.

Завтрак

| № п/п | 1 вариант - 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 | 14,5 |
| 2 | ПЕЛЬМЕНИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 190 | 12,1 | 16,95 | 28,98 | 316,87 |
| 3 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8 | 65,28 |
| 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 | 18,03 | 18,5 | 76,51 | 544,66 |
| № 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 | 6,6 | 18,13 | 154,32 |
| 2 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 9,66 | 11,47 | 26,2 | 246,67 |
| 3 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8 | 65,28 |
| 4 | БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,47 | 77,55 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 18 | 18,38 | 76,6 | 543,82 |

Дополнительно

| № 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 | 14,5 |
| 2 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 250 | 8,2 | 20,07 | 69,04 | 489,59 |
| 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,61 | 0,2 | 9,76 | 47,28 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 9 | 20,17 | 71,64 | 504,09 |

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 | 14,5 |
| 2 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 250 | 8,2 | 20,07 | 69,04 | 489,59 |
| 3 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 240 | 20,04 | 11,50 | 43 | 355,66 |
| 4 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 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: | 800 | 31,5 | 32,2 | 134,27 | 952,88 |

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

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

Вторая неделя

Четверг «13» марта 2025 г.

Завтрак

| № п/п | 1 вариант - 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 | ПЕЛЬМЕНИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 180 | 9,9 | 14,1 | 20,51 | 248,54 |
| 3 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8 | 65,28 |
| 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 | 15,51 | 15,61 | 67 | 470,53 |
| № 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 | 6,6 | 18,13 | 154,32 |
| 2 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7,6 | 8,35 | 16,97 | 173,43 |
| 3 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8 | 65,28 |
| 4 | БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,47 | 77,55 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 15,94 | 15,26 | 67,37 | 470,58 |

| | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|-----|-----|----|
| 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 ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 200 | 6,56 | 16,06 | 55,23 | 391,70 |
| 3 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 230 | 16,89 | 10,95 | 40,68 | 328,83 |
| 4 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 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: | 700 | 26,39 | 27,6 | 117,1 | 822,36 |

| | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|-----|-----|----|
| 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

Вторая неделя

Четверг «13» марта 2025 г.

Завтрак

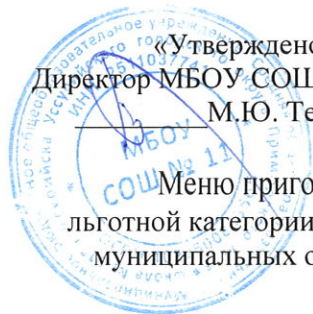
| № п/п | 1 вариант - Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|
| 1 | ОВОЦНАЯ НАРЕЗКА | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14,50 |
| 2 | ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 190 | 12,1 | 16,95 | 28,98 | 316,87 |
| 3 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8 | 65,28 |
| 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 | 18,03 | 18,5 | 76,51 | 544,66 |
| № 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 | 6,6 | 18,13 | 154,32 |
| 2 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 9,66 | 11,47 | 26,2 | 246,67 |
| 3 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8 | 65,28 |
| 4 | БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,47 | 77,55 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 18 | 18,38 | 76,6 | 543,82 |

Обед

| № п/п | Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|-----------------------------|---------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|
| 1 | ОВОЦНАЯ НАРЕЗКА | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14,50 |
| 2 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 250 | 8,20 | 20,07 | 69,04 | 489,59 |
| 3 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 240 | 20,04 | 11,50 | 43,00 | 355,66 |
| 4 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 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: | 800 | 31,5 | 32,2 | 134,27 | 952,88 |

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
Вторая неделя
Пятница «14» марта 2025 г.

Завтрак

| № п/п | 1 вариант - Блюдо | Масса порции, г 7-11 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|
| 1 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 90 | 9,10 | 9,50 | 28,20 | 234,70 |
| 2 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | 150 | 3,8 | 4,35 | 17,69 | 125,11 |
| 3 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | 0,36 | 1,42 | 1,28 | 14,82 |
| 4 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,40 |
| 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: | 500 | 15,72 | 15,8 | 67,36 | 470 |
| № п/п | 2 вариант - Блюдо | Масса порции, г 7-11 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
| 1 | ГУЛЯШ | 90 | 6,45 | 6,45 | 11,25 | 128,85 |
| 2 | РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 160 | 4,69 | 8,02 | 26,08 | 195,26 |
| 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,40 |
| 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,42 | 0,3 | 14,64 | 72,63 |
| 5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 51,38 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 15,26 | 15,43 | 67,23 | 470,52 |

| | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|-----|-----|----|
| 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 МОРКОВИ И ДАЙКОНА | 60 | 0,71 | 4,62 | 3,59 | 58,78 |
| 2 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 5,82 | 7,8 | 44,1 | 269,88 |
| 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,61 | 0,2 | 9,76 | 47,28 |
| | Итого за прием пищи: | 460 | 8,14 | 12,62 | 62,49 | 396,1 |

Обед

| № п/п | Блюдо | Масса порции, г 7-11 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|
| 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА | 60 | 0,71 | 4,62 | 3,59 | 58,78 |
| 2 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 5,82 | 7,8/ | 44,1 | 269,88 |
| 3 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 150 | 2,8 | 1,35 | 11,69 | 70,11 |
| 4 | ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ | 90 | 15,16 | 13,05 | 38,09 | 330,45 |
| 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 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: | 710 | 26,95 | 27,35 | 117,1 | 822,35 |

| | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|-----|-----|----|
| 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 С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ | 80 | 5,76 | 9,92 | 31,80 | 239,20 |
| 2 | СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 94 |
| | Итого за прием пищи: | 280 | 6,56 | 9,92 | 54,8 | 333,2 |

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
Вторая неделя
Пятница «14» марта 2025 г.

Завтрак

| № п/п | 1 вариант - Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|
| 1 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 100 | 10,72 | 12,36 | 35,83 | 297,44 |
| 2 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | 180 | 3,99 | 3,2 | 20,52 | 126,84 |
| 3 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,9 | 2,3 | 0,1 | 14,82 |
| 4 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,40 |
| 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: | 500 | 18,07 | 18,39 | 76,64 | 534,47 |
| № п/п | 2 вариант - Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
| 1 | ГУЛЯШ | 110 | 8,84 | 14,07 | 13,65 | 216,59 |
| 2 | РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 5,06 | 3,20 | 33,08 | 181,36 |
| 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,40 |
| 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,42 | 0,3 | 14,64 | 72,63 |
| 5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 51,38 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 18,02 | 18,23 | 76,63 | 544,36 |

Дополнительно

| № п/п | Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|-----------------------------|------------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|
| 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА | 100 | 0,12 | 5,75 | 5,98 | 93,7 |
| 2 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 17,23 | 7,7 | 88,2 | 473,47 |
| 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,61 | 0,2 | 9,76 | 47,28 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 18,96 | 13,65 | 108,98 | 634,61 |

Обед

| № п/п | Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|-------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|------------------------------|
| 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА | 100 | 0,12 | 7,7 | 5,98 | 93,7 |
| 2 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 17,23 | 17,23 | 88,2 | 473,47 |
| 3 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 180 | 3,99 | 3,99 | 20,52 | 126,84 |
| 4 | ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ | 100 | 7,8 | 7,8 | 0 | 165,3 |
| 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 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: | 840 | 31,6 | 31,6 | 134,33 | 952,44 |

Полдник

| № п/п | Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|--------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|
| 1 | БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ | 80 | 5,76 | 9,92 | 31,80 | 239,20 |
| 2 | СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 94 |
| | Итого за прием пищи: | 280 | 6,56 | 9,92 | 54,8 | 333,2 |

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

Вторая неделя

Пятница «14» марта 2025 г.

Завтрак

| № п/п | 1 вариант - Блюдо | Масса порции, г 7-11 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|-----------------------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|
| 1 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 90 | 9,10 | 9,50 | 28,20 | 234,70 |
| 2 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | 150 | 3,8 | 4,35 | 17,69 | 125,11 |
| 3 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | 0,36 | 1,42 | 1,28 | 14,82 |
| 4 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,40 |
| 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: | 500 | 15,72 | 15,8 | 67,36 | 470 |

| № п/п | 2 вариант - Блюдо | Масса порции, г 7-11 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|---------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|
| 1 | ГУЛЯШ | 90 | 6,45 | 6,45 | 11,25 | 128,85 |
| 2 | РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 160 | 4,69 | 8,02 | 26,08 | 195,26 |
| 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,40 |
| 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,42 | 0,3 | 14,64 | 72,63 |
| 5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 51,38 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 15,26 | 15,43 | 67,23 | 470,52 |

| | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|-----|-----|----|
| 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 МОРКОВИ И ДАЙКОНА | 60 | 0,71 | 4,62 | 3,59 | 58,78 |
| 2 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 5,82 | 7,8 | 44,1 | 269,88 |
| 3 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 150 | 2,8 | 1,35 | 11,69 | 70,11 |
| 4 | ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ | 90 | 15,16 | 13,05 | 38,09 | 330,45 |
| 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 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: | 710 | 26,95 | 27,35 | 117,1 | 822,35 |

| | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|-----|-----|----|
| 8 | 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
Вторая неделя
Пятница «14» марта 2025 г.

Завтрак

| № п/п | 1 вариант - Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|---------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|
| 1 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 100 | 10,72 | 12,36 | 35,83 | 297,44 |
| 2 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | 180 | 3,99 | 3,2 | 20,52 | 126,84 |
| 3 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,9 | 2,3 | 0,1 | 14,82 |
| 4 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,40 |
| 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 | 18,07 | 18,39 | 76,64 | 534,47 |
| № п/п | 2 вариант - Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
| 1 | ГУЛЯШ | 110 | 8,84 | 14,07 | 13,65 | 216,59 |
| 2 | РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 5,06 | 3,20 | 33,08 | 181,36 |
| 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,40 |
| 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,42 | 0,3 | 14,64 | 72,63 |
| 5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 51,38 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 18,02 | 18,23 | 76,63 | 544,36 |

Обед

| № п/п | Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|-----------------------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|
| 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА | 100 | 0,12 | 7,70 | 5,98 | 93,70 |
| 2 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 17,23 | 5,75 | 88,2 | 473,47 |
| 3 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | 180 | 3,99 | 3,2 | 20,52 | 126,84 |
| 4 | ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ | 100 | 7,8 | 14,9 | 0 | 165,30 |
| 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 20,16 |
| 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: | 840 | 31,6 | 32,08 | 134,33 | 952,44 |

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 «15» марта 2025 г.

Завтрак

| № п/п | Блюдо | Масса порции, г 11-18 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность, ккал |
|-------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|
| 1 | Пельмени домашние с маслом сл. | 220 | 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