

«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 «13» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15,29</b>	<b>15,92</b>	<b>67,27</b>	<b>470,27</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>15,52</b>	<b>67,27</b>	<b>470,44</b>
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>4,16</b>	<b>12,61</b>	<b>52,26</b>	<b>339,17</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,91</b>	<b>27,65</b>	<b>116,59</b>	<b>822,85</b>
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,1</b>	<b>6,47</b>	<b>62,9</b>	<b>326,96</b>

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 «13» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18</b>	<b>18,61</b>	<b>100,37</b>	<b>544,65</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,43</b>	<b>76,65</b>	<b>544,47</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,31</b>	<b>16,93</b>	<b>83,32</b>	<b>554,89</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,5</b>	<b>32,89</b>	<b>134,00</b>	<b>958,01</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,1</b>	<b>6,47</b>	<b>62,9</b>	<b>326,96</b>

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша

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



Для бесплатного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

Дневное меню

**Вторая неделя**

Понедельник «13» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15,29</b>	<b>15,92</b>	<b>67,27</b>	<b>470,27</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>15,52</b>	<b>67,27</b>	<b>470,44</b>
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,91</b>	<b>27,65</b>	<b>116,59</b>	<b>822,85</b>
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 «13» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18</b>	<b>18,61</b>	<b>76,29</b>	<b>544,65</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,43</b>	<b>76,65</b>	<b>544,47</b>

**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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,5</b>	<b>32,89</b>	<b>134</b>	<b>958,01</b>

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 «14» 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 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,7</b>	<b>66,94</b>	<b>470,66</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,64</b>	<b>67,00</b>	<b>470,36</b>

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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>14,57</b>	<b>13,20</b>	<b>83,98</b>	<b>513,00</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730/860</b>	<b>26,75/31,52</b>	<b>27,46/32,25</b>	<b>117,13/134,05</b>	<b>822,66/952,53</b>

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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,76</b>	<b>10,02</b>	<b>64,7</b>	<b>364,3</b>

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 «14» 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>18,09</b>	<b>18,41</b>	<b>76,65</b>	<b>544,65</b>
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,65</b>	<b>76,04</b>	<b>544,65</b>

#### 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>570</b>	<b>17,83</b>	<b>16,95</b>	<b>91,39</b>	<b>589,43</b>

#### 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>860</b>	<b>31,52</b>	<b>32,25</b>	<b>134,05</b>	<b>952,53</b>

#### 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>280</b>	<b>6,76</b>	<b>10,02</b>	<b>64,7</b>	<b>364,3</b>

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 «14» 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 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,7</b>	<b>66,94</b>	<b>470,66</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,64</b>	<b>67,00</b>	<b>470,36</b>

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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,75</b>	<b>27,46</b>	<b>117,13</b>	<b>822,66</b>

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 «14» 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	17,87	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,09</b>	<b>18,41</b>	<b>76,65</b>	<b>544,65</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,65</b>	<b>76,04</b>	<b>544,65</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,52</b>	<b>32,25</b>	<b>134,05</b>	<b>952,53</b>

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 «15» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,50</b>	<b>15,40</b>	<b>67,53</b>	<b>470,72</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>15,58</b>	<b>67,02</b>	<b>470,7</b>

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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>12,98</b>	<b>13,56</b>	<b>68,16</b>	<b>446,6</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730/860</b>	<b>27,95/31,23</b>	<b>27,01/32,25</b>	<b>116,96/134,22</b>	<b>822,73/952,05</b>

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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,1</b>	<b>6,47</b>	<b>62,86</b>	<b>326,97</b>

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 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа.

**Дневное меню**  
**Вторая неделя**  
 Среда «15» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,5</b>	<b>18,28</b>	<b>76,6</b>	<b>544,92</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,29</b>	<b>76,72</b>	<b>543,49</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,43</b>	<b>17,29</b>	<b>55,66</b>	<b>439,97</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,23</b>	<b>32,25</b>	<b>134,22</b>	<b>952,05</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,1</b>	<b>6,47</b>	<b>62,86</b>	<b>326,97</b>

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 «15» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,50</b>	<b>15,40</b>	<b>67,53</b>	<b>470,72</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>15,58</b>	<b>67,02</b>	<b>470,7</b>

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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>27,95</b>	<b>27,01</b>	<b>116,96</b>	<b>822,73</b>

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 «15» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,50</b>	<b>18,28</b>	<b>76,60</b>	<b>544,92</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,29</b>	<b>76,72</b>	<b>543,49</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,23</b>	<b>32,25</b>	<b>134,22</b>	<b>952,05</b>

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 «16» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,51</b>	<b>15,61</b>	<b>67</b>	<b>470,53</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,94</b>	<b>15,26</b>	<b>67,37</b>	<b>470,58</b>
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>8,65</b>	<b>16,32</b>	<b>71,59</b>	<b>467,84</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,39</b>	<b>27,6</b>	<b>117,1</b>	<b>822,36</b>
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>2,6</b>	<b>44,7</b>	<b>235,9</b>

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»  
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО  
Теплякова



Меню предоставляемых 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 «16» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,03</b>	<b>18,5</b>	<b>76,51</b>	<b>544,66</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,38</b>	<b>76,6</b>	<b>543,82</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>9</b>	<b>20,17</b>	<b>71,64</b>	<b>504,09</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,27</b>	<b>952,88</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>2,6</b>	<b>44,7</b>	<b>235,9</b>

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 «16» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,51</b>	<b>15,61</b>	<b>67</b>	<b>470,53</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,94</b>	<b>15,26</b>	<b>67,37</b>	<b>470,58</b>

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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,39</b>	<b>27,6</b>	<b>117,1</b>	<b>822,36</b>

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 «16» 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	ОВОЩНАЯ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,03</b>	<b>18,5</b>	<b>76,51</b>	<b>544,66</b>

  

№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,38</b>	<b>76,6</b>	<b>543,82</b>

### 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 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,27</b>	<b>952,88</b>

Количество детей

Технолог Н.Г. Рекша





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

Дневное меню  
Вторая неделя  
Пятница «17» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,72</b>	<b>15,8</b>	<b>67,36</b>	<b>470</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,26</b>	<b>15,43</b>	<b>67,23</b>	<b>470,52</b>

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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>8,14</b>	<b>12,62</b>	<b>62,49</b>	<b>396,1</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,95</b>	<b>27,35</b>	<b>117,1</b>	<b>822,35</b>

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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,56</b>	<b>9,92</b>	<b>54,8</b>	<b>333,2</b>

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 «17» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,07</b>	<b>18,39</b>	<b>76,64</b>	<b>534,47</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>18,23</b>	<b>76,63</b>	<b>544,36</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,96</b>	<b>13,65</b>	<b>108,98</b>	<b>634,61</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,6</b>	<b>31,6</b>	<b>134,33</b>	<b>952,44</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,56</b>	<b>9,92</b>	<b>54,8</b>	<b>333,2</b>

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 «17» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,72</b>	<b>15,8</b>	<b>67,36</b>	<b>470</b>

  

№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,26</b>	<b>15,43</b>	<b>67,23</b>	<b>470,52</b>

  

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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,95</b>	<b>27,35</b>	<b>117,1</b>	<b>822,35</b>

  

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 «17» 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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,07</b>	<b>18,39</b>	<b>76,64</b>	<b>534,47</b>
№ 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>18,23</b>	<b>76,63</b>	<b>544,36</b>

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,6</b>	<b>32,08</b>	<b>134,33</b>	<b>952,44</b>

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 «18» января 2024 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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,22</b>	<b>75,84</b>	<b>549,43</b>

Количество детей \_\_\_\_ чел.

Технолог Н.Г. Рекша