

Утверждаю:

Директор МАУ "Детское питание
Гурьевского муниципального округа"

Бочкарева Т.Н.

"16" сентября 2024 г.

примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (осень)

обед

1 неделя (Обед 1-4 класс)							2 неделя (Обед 1-4 класс)						
понеделник		выход гр.		с\с			понеделник		выход гр.		с\с		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	21,75	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	21,75
Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,7	21,45	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	12,21
Плов с булгуром с мясом	250	24,03	28,43	37,93	494,25	70,25	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	59,43
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	11,82
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	2,96	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62
Итого		34,59	35,07	111,1	902,99	120,03	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,26	0	15,46	62	6,81
Итого							Итого	30,7	29,96	99,45	802	115,64	
вторник							вторник						
Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	14,86	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	8,6
Суп рыбный с крупой (консерва)	200	5	8,6	12,6	147,8	20,03	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8	7,21
Куриные нагетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,46	43,92	Запеканка из пшена со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	32,25
Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	18,86	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,72
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,46	62	5,85	Кисель плодовая годный	200	0	0	20	80,6	3,3
Итого		25,83	27,59	98,17	711,16	107,14	Итого	25,3	16,95	96,28	653,1	61,70	
среда							среда						
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	11,88	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	11,88
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	25,31	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	15,09
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	35,52	Курица запеченная с соусом	90	24,03	19,83	1,61	279,17	41,74
Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,72	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	6,8
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,93	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	11
Итого		30,51	29,47	89,67	763,26	83,98	Итого	42,7	31,93	85,15	811,9	89,4	
четверг							четверг						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	21,75	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	11,88
Суп из овощей с гречками	200	2,15	2,28	13,12	81,67	4,18	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	18,2
Котлета мясная	90	15,2	14,04	8,9	222,75	45,11	Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	68,07
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	6,8	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,0	2,96
Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	11	Итого	34,3	14,9	88,94	808	104,73	
Итого		28,75	21,9	112,23	774,12	91,73	Итого						

ПЯТНИЦА							ПЯТНИЦА										
Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	5,99	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	21,75				
Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	20,12	Борщ с мясом со сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	24,41				
Рыба (филе минтая) тушеная с овоща	90	12,42	2,88	4,59	93,51	17,23	Запеканка из рыбы	90	11,61	6,78	6,37	133,21	26,85				
Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	11,82	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	11,82				
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62				
Напиток витаминизированный	200	0	0	19,2	76,8	7,3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,93				
Итого		26,48	17,85	95,12	660,28	66,08	Итого		25	20,87	97,41	691,5	89,38				
суббота							суббота										
Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	11,88	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	6,14				
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	22,09	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	23,7				
Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	62,98	Курица запеченая	90	22,41	15,3	0,54	229,77	41,05				
Пюре из гороха с маслом	150	13,95	4,65	31,95	224,85	7,02	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	5,5				
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62				
Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	5,62	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,26	0	15,46	62	6,81				
Итого		42,9	29,79	89,58	818,25	112,48	Итого		37,9	30,62	80,36	762,2	86,82				
3 неделя (Обед 1-4 класс)							4 неделя (Обед 1-4 класс)										
понедельник		ыход гр.					с\с		понедельник		ыход гр.					с\с	
Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	8,6	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	21,75				
Суп картофельный с фасолью	200	6,66	5,51	8,75	111,75	19,54	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	0,8	115,7	20,12				
Филе птицы тушеное в томатном соу	90	14,85	13,32	5,94	202,68	35,14	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76	13,35	1,61	190,46	35,14				
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	6,8	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	6,82				
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62				
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,0	2,96	Напиток плодово-ягодный	200	0	0	19,8	81,6	7,3				
Итого		33,77	24,33	96,01	755,33	75,93	Итого		29,3	24,16	85,86	733,4	94,75				
вторник							вторник										
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	21,75	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	11,88				
Борщ с мясом со сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	24,41	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67	6,42	8,46	118,37	24,64				
Запеканка куриная под сырной шапк	90	20,17	20,31	2,09	274	53,1	Пельмени отварные с маслом	150	12,68	18,4	23,26	311,03	26,21				
Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,72	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62				
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89	Компот фруктово-ягодный из св. яблок	200	0,26	0	15,46	62	5,85				
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,26	0	15,46	62	6,81											
Итого		36,02	33,42	99,6	862,69	115,68	Итого		22,7	25,24	70,84	619,8	72,20				

среда							среда						
Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	11,88	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	21,75
Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	21,45	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	24,41
Рыба(филе минтая) под сливочным с	90	16,99	6,36	3,06	136,12	25,19	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	41,11
Картофельное пюре с маслом	150	3,3	3,9	25,6	151,35	18,86	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	18,86
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62
Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	11	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	22,8	92	11
Итого	31,31	17,22	83,36	626,01	92,00		Итого	33,5	32,51	95,28	822,3	120,75	
четверг							четверг						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	21,75	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	11,88
Суп картофельный с макаронными и:	200	5,78	5,5	0,8	115,7	19,8	Суп из тыквы с гречками	200	2,32	2,28	13,15	82	19,07
Гуляш по венгерски	90	14,42	13,68	4,17	198,05	42,44	Мясо тушеное	90	17,99	16,59	2,87	232,87	59
Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	11,82	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,72
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89
Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	5,62	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,96
Итого	28,46	24,49	100,9	790,4	105,05		Итого	30,6	23,32	101,66	758,9	102,52	
пятница							пятница						
Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	5,99	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,5	11,88
Суп гороховый с мясом	200	5,74	8,78	8,74	138,04	18,2	Суп куриный с булгуром , помидором	200	4,66	7,31	7,08	112,51	18,37
Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	36,69	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	62,98
Картофель запеченый	150	3,15	4,5	17,55	122,85	12,4	Сложный гарнир	150	2,4	6,9	14,1	128,85	16,11
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,93	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,93
Итого	30,41	32,12	77,27	734,54	77,83		Итого	29,9	33,47	59,79	673,7	113,89	
суббота							суббота						
Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	6,14	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	5,99
Суп куриный с вешешью	200	4,8	7,6	9	123,6	12,21	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	23,7
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	59	Рыба(филе минтая)запеченая под сырно-овощ	90	19,71	15,75	6,21	245,34	31,24
Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	5,5	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	5,74
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,46	62	5,85	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,46	62	5,85
Итого	31,93	33,22	79,51	758,18	92,32		Итого	35,5	30,47	82,55	760,1	76,14	

1140,3

94,51

1127,9