



Утверждаю:
 Директор МАУ "Детское питание
 Гурьевского муниципального округа"
 Бочкарева Т.Н.

примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (обед)
 ноябрь-февраль

1 неделя (Обед 1-4 класс) 2 неделя (Обед 1-4 класс)
 понедельник понедельник
 выход гр. выход гр.

	выход гр.	сут	сут	выход гр.	сут
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	150	0,6
Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	200	5,26
Плов с мясом и куркумой	250	25,58	32,45	90	16,56
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	150	5,77
Компот из сухофруктов	200	0,37	0	50	3,56
Итого	36,11	39,09	98,45	903,07	110

вторник		среда		среда	
Маринада из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62
Суп рыбный с крупой (консерва)	200	5	8,6	12,6	147,8
Котлета из птицы	90	16,69	13,86	10,69	234,91
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33	3,81	26,04	151,12
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,46	62
Итого	29,96	30,9	92,91	784,45	73,8

среда		четверг		четверг	
Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89	8,82	9,6	142,2
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21
Макаронны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73
Итого	32,01	29,41	89,73	767,22	72,1

четверг		пятница		пятница	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03	6,38	11,17	126,47
Котлета мясная	90	17,25	14,98	7,87	235,78
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого	34,94	26,8	104,11	818,09	94,2

ПЯТНИЦА							ПЯТНИЦА						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	19,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	19,5
Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	16,2	Борщ с мясом со сметаной	200	5,75	8,79	8,75	138,04	19,78
Рыба тушеная с овощами	90	12,63	1,66	4,39	81,67	18,05	Запеканка из рыбы	90	11,49	6,78	5,93	130,92	24,5
Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	9,73	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	11,62
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Напиток витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	9,25	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0,96
Итого	25,9	12,4	102	633,3	75,9	75,9	Итого	24,7	23,7	82,6	656,91	79,5	79,5

Суббота							Суббота						
Икра свекольная	60	1,29	4,27	6,97	72,75	15,72	Икра свекольная	60	1,26	4,27	6,97	72,75	3,5
Суп куриный овощной	200	4,87	4,77	10,9	105,71	15,84	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	16,2
Бефстроганов	90	17,02	17,14	3,46	236,91	37,87	Курица запеченная	90	23,81	19,83	0,72	274,56	33,39
Пюре из гороха с маслом	150	15,82	4,22	32,01	226,19	5,95	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93	4,24	21,84	140,55	4,41
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,52	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	5,4	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,19	0,07	15,46	62	6,52
Итого	42,4	30,9	85,6	81,4	83,3	83,3	Итого	38,8	34,2	11,9	185,46	61,2	61,2

3 неделя (Обед 1-4 класс)							4 неделя (Обед 1-4 класс)						
Понедельник							Понедельник						
выход гр.							выход гр.						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	19,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	19,5
Суп картофельный с фасолью	200	6,66	5,51	8,75	111,75	16,9	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,3	6,38	11,17	126,47	17,78
Плов с курицей	250	26,38	24,6	39,97	485,84	39,41	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77	13,36	1,61	190,47	37,03
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,52	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	15,76	4,95	24,6	156,6	4,84
Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,5	3,86	Хлеб пшеничный/ржаной	50	15,76	0,36	22,1	120	3,15
							Напиток плодово-ягодный	200	15,76	0	19,8	81,6	9,25
Итого	36,8	30,4	96,7	822,1	82,2	82,2	Итого	70	25,1	96,2	744,14	91,6	91,6

вторник							вторник						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	19,5	Икра овощная	60	1,02	7,98	3,05	88,8	15,72
Борщ с мясом со сметаной	200	5,75	8,79	8,75	138,04	19,78	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67	6,42	8,46	118,37	27,65
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18	20,31	2,1	274	47,8	Пельмени отварные с маслом	200	17,09	22,27	32,26	398,78	33,68
Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	5,32	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,52	Компот фруктово-ягодный из св. яблок	200	0,26	0	15,46	62	6,04
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,26	0	15,46	62	6,52							
Итого	36,4	33,3	101	866,5	101	101	Итого	27,6	37	81,3	787,95	86,2	86,2

среда										среда										
Икра свекольный	60	1,29	4,27	6,97	72,75	3,5	72,75	3,5	150	0,6	0	16,95	69	19,5	150	0,6	0	16,95	69	19,5
Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	17,96	109,74	17,96	200	5,75	8,79	8,75	138,04	19,78	200	5,75	8,79	8,75	138,04	19,78
Минтай под сырно-картофельной шубкой	90	13,36	4,65	5,82	117,73	29,26	117,73	29,26	90	21,52	19,57	2,45	270,77	32,78	90	21,52	19,57	2,45	270,77	32,78
Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	11,62	170,22	11,62	150	3,28	7,81	21,57	170,32	11,62	150	3,28	7,81	21,57	170,32	11,62
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,3	3,9	25,6	151,35	3,15	151,35	3,15	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	9,04	104	9,04	200	0,6	0	33	136	9,04	200	0,6	0	33	136	9,04
Итого		27,8	27,1	90,7	725,8	74,5	725,8	74,5	Итого	35,3	36,5	105	904,13	95,9						
четверг										четверг										
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	19,5	69	19,5	60	1,29	27	6,97	72,75	3,5	60	1,29	27	6,97	72,75	3,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51	4,83	14,47	123,38	16,2	123,38	16,2	200	1,15	1,91	5,7	44,94	10,14	200	1,15	1,91	5,7	44,94	10,14
Биточек мясной под сырной шапкой	90	16,13	14,75	7,18	227,13	39,91	227,13	39,91	90	16,41	15,33	1,91	211,4	34,05	90	16,41	15,33	1,91	211,4	34,05
Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	9,73	191,49	9,73	150	6,76	3,93	41,29	227,48	5,32	150	6,76	3,93	41,29	227,48	5,32
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	120	3,15	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	5,4	79,85	5,4	200	0,37	0	14,85	59,48	3,86	200	0,37	0	14,85	59,48	3,86
Итого		29,8	25,1	111	810,9	93,9	810,9	93,9	Итого	29,5	48,5	92,8	736,05	60						
пятница										пятница										
Маринад из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62	3,47	68,62	3,47	150	0,6	0	16,95	69	19,5	150	0,6	0	16,95	69	19,5
Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	15,93	141,18	15,93	200	4,66	7,31	7,08	112,51	20,59	200	4,66	7,31	7,08	112,51	20,59
Филе птицы ароматное	90	19,41	18,24	0,98	246,99	49,08	246,99	49,08	90	18,89	19,34	7,73	281,58	41,99	90	18,89	19,34	7,73	281,58	41,99
Картофель запеченый	150	3,31	5,56	25,99	167,07	5,55	167,07	5,55	150	3,3	3,9	25,69	151,35	8,72	150	3,3	3,9	25,69	151,35	8,72
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	120	3,15	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0,96	28,73	0,96	200	0,2	0	11	44,8	0,96	200	0,2	0	11	44,8	0,96
Итого		36,6	34,1	76	772,6	78,1	772,6	78,1	Итого	31,2	30,9	90,6	779,24	94,9						
суббота										суббота										
Икра овощная	60	1,2	5,4	5,12	73,2	15,72	73,2	15,72	60	1,12	4,27	6,02	68,62	3,47	60	1,12	4,27	6,02	68,62	3,47
Суп куринный с вермишелью	200	4,91	9,96	9,02	146,41	14,46	146,41	14,46	200	6,66	5,51	8,75	111,57	16,9	200	6,66	5,51	8,75	111,57	16,9
Мясо тушеное	90	16,41	15,33	1,91	211,4	34,05	211,4	34,05	105	12,39	10,59	16,84	167,46	36,96	105	12,39	10,59	16,84	167,46	36,96
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93	4,24	21,84	140,55	4,41	140,55	4,41	150	3,34	4,91	33,93	191,49	9,73	150	3,34	4,91	33,93	191,49	9,73
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	120	3,15	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,46	62	6,04	62	6,04	200	0,26	0	15,46	62	6,04	200	0,26	0	15,46	62	6,04
Итого		30,3	35,3	75,5	753,6	77,8	753,6	77,8	Итого	27,3	25,6	103	721,14	76,3						

1018

82,92

972