

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

№11 от 14.02.2023г

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

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)							2 неделя (Завтрак 1-4 класс)						
Понедельник							Понедельник						
	Выход гр.	белки	жиры	Углеводы	Ккал	с/с		Выход гр.	белки	жиры	Углеводы	Ккал	с/с
Каша рисовая молочная и маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	14,8	Каша кукурузная молочная с маслом	200	7,17	7,38	35,05	234,72	13,1
Блинчики с карамельным соусом	106/15	5,48	12,56	43,61	318,9	16,96	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	8,11
Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	1,92	Батон пшеничный	40	3	1,16	19,92	104,8	3,84
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0,96	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0,96
							Фруктовый десерт	100	0	0	15	60	129
Итого	13,29	20,29	92,43	615,28	34,64	34,64	Итого	13,65	12,97	77,24	482,85	155	155
Вторник							Вторник						
	Выход гр.	белки	жиры	Углеводы	Ккал	с/с		Выход гр.	белки	жиры	Углеводы	Ккал	с/с
Запеканка из птицы с цветной капустой	90	13,63	13,22	7,67	205,95	47,8	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	19,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	4,82	Курица запеченная с соусом	90	24,03	19,83	1,61	279,17	33,11
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	2,48	3,96	0,68	48,11	10,6	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	4,82
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,52
Напиток плодово-ягодный	200	0	0	14,16	55,48	9,25	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20,2	81,4	3,15
Итого	24,02	21,44	65,01	563,79	75,62	75,62	Итого	31,73	24,35	73,69	655,11	63,1	63,1
Среда							Среда						
	Выход гр.	белки	жиры	Углеводы	Ккал	с/с		Выход гр.	белки	жиры	Углеводы	Ккал	с/с
Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	15,72	Сыр в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	10,6
Жаркое с мясом	240	15,67	24,4	24,59	382,65	36,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,63	1,66	4,39	81,67	18,05
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,52	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23	5,11	25,3	159,79	6,09
Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	3,86	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
							Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	3,86
Итого	20,04	30,08	60,76	611,33	58,9	58,9	Итого	22,27	11,09	67,32	469,05	41,75	41,75
Четверг							Четверг						
	Выход гр.	белки	жиры	Углеводы	Ккал	с/с		Выход гр.	белки	жиры	Углеводы	Ккал	с/с
Пудинг из творога с яблоками со ступенными	150	23,43	11,52	34,29	337,45	39,57	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	Омлет натуральный	150	15,59	16,45	2,79	220,36	28,2
Батон пшеничный	35	2,63	1,01	17,43	91,7	3,36	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	7,95
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	2,28	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	2,88
							Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4	11,67
Итого	26,7	12,53	76,07	528,41	64,71	64,71	Итого	25,2	33,34	53,47	615,51	70,2	70,2

ПЯТНИЦА		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с	ПЯТНИЦА		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	19,5	Маринад из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62	3,47		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	37,86	Гуляш	90	16,56	15,75	2,84	219,6	32,94		
Макаронные отарные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	5,32	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	9,73		
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,52	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15		
Чай с шиповником	200	0,06	0	19,25	76,95	11,42	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	9,04		
Итого		24,75	17,02	97,02	657,47	76,62	Итого		25,58	25,49	85,09	691,71	58,33		
Суббота		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с	Суббота		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,79	0	22,54	91,77	26	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	19,5		
Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	37,01	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95	10,05	32,59	314,86	35,04		
Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	2,88	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	2,88		
Горький шоколад	200	3,28	2,56	11,81	83,43	9,34	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,26		
							Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	2,28		
Итого		25,18	23,65	52,08	524,12	75,23	Итого		27,24	11,06	80,68	540,72	60,96		
3 неделя (Завтрак 1-4 класс)							4 неделя (Завтрак 1-4 класс)								
Понедельник		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с	Понедельник		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с
Каша манная молочная с ягодным соусом 1	200/20/5	5,55	7,36	29,68	208,58	20,75	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2	8,73	29,68	230,33	13,59		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	19,5	Оладьи с джемом	75/15	4,01	14,35	26,72	252,91	25,37		
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	8,11	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	1,92		
Батон пшеничный	45	3,38	1,3	22,41	117,9	4,32	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,96		
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0,96	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175	129		
Итого		13,01	13,09	76,31	478,81	53,64	Итого		22,16	29,91	99,36	755,44	170,8		
Вторник		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с	Вторник		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с
Икра овошная	60	1,02	7,98	3,05	88,8	15,72	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,79	0	22,54	91,77	26		
Мясо тушеное	90	16,41	15,33	1,91	211,4	42,51	Бефстроганов	90	17,02	17,14	3,46	236,91	37,87		
Картофель запеченый	150	3,37	5,56	25,99	167,07	5,55	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	9,73		
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,52		
Напиток плодово-ягодный	200	0	0	14,4	58,4	9,25	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,94	80,3	3,15		
Итого		24,3	29,23	67,45	645,67	76,18	Итого		23,95	22,33	96,03	696,47	79,27		

среда		выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	среда		выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)		200	0,79	0	22,54	91,77	26	Запеканка из творога с ягодным соусом		150	22,95	10,05	32,59	314,86	35,04
Запеканка творожная Зеббра со спущенным		150	20,68	9,08	30,54	287,69	30,6	Фрукты (яблоко)		150	0,6	0	16,95	69	18,75
Батон пшеничный		20	1,5	0,58	9,96	52,4	1,92	Сыр в индивидуальной упаковке		17	2,48	3,96	0,68	48,11	10,6
Горький шоколад		200	3,28	2,56	11,81	83,43	9,34	Батон пшеничный		35	2,63	1,01	17,43	91,7	3,36
Чай с сахаром и лимоном		200						Чай с сахаром и лимоном		200	0,304	0	7,4	30,26	2,28
Итого			26,25	12,22	74,85	515,29	67,86	Итого			28,964	15,02	75,05	553,93	70,03
четверг		выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	четверг		выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Сыр порциями		15	3,48	4,43	0	54,6	8,11	Сыр порциями		15	3,48	4,43	0	54,6	8,11
Филе птицы в кисло-сладком соусе		90	13,94	16,18	5,21	224,21	34,53	Запеканка из рыбы		90	11,49	6,78	5,93	130,92	24,5
Макароны отварные с маслом		150	6,76	3,93	41,29	227,48	5,32	Картофель запеченный		150	3,31	5,56	25,99	167,07	5,55
Хлеб пшеничный		50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	Хлеб пшеничный		50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Компот из сухофруктов		200	0,37	0	14,85	59,48	3,86	Компот из кураги		200	0,83	0,04	15,16	64	7,42
Итого			28,11	24,9	83,45	685,77	54,97	Итого			22,67	17,17	69,18	536,81	48,73
пятница		выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	пятница		выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Омлет с сыром		150	18,86	20,22	2,79	270,32	37,01	Фрукты (яблоко)		200	0,79	0	22,54	91,77	26
Фрукты в ассортименте (яблоко)		200	0,79	0	22,54	91,77	26	Омлет натуральный		150	15,59	16,45	2,79	222,36	28,2
Горячий бутерброд с помидор и сыром		60	5,54	4,69	14,55	123,12	17,43	Батон пшеничный		35	2,63	1,01	17,43	91,7	3,36
Чай с шиповником		200	0,06	0	19,25	76,95	11,42	Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	9,04
Итого			25,25	24,91	59,13	562,16	91,86	Итого			20,01	17,66	62,96	497,83	320,4
суббота		выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	суббота		выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)		200	0,79	0	22,54	91,77	26	Икра свекольный		60	1,29	27	6,97	72,75	3,5
Жаркое с мясом		240	15,67	24,4	24,59	382,65	36,8	Гуляш		90	15,18	25,28	2,84	302,22	32,94
Хлеб пшеничный		40	2,8	0,28	16,16	56	2,52	Каша гречневая вязкая с маслом		150	4,3	4,24	18,77	129,54	4,82
Чай с сахаром и лимоном		200	0,04	0	7,4	30,26	2,28	Хлеб пшеничный		40	2,8	0,28	16,16	56	2,52
Чай с шиповником		200						Чай с шиповником		200	0,06	0	19,25	76,95	11,41
Итого			19,3	24,68	70,69	560,68	67,6	Итого			23,63	56,8	63,99	637,46	55,19

797,8

82,99

1194