

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

Утверждаю:
 Директор МАУ "Детское питание
 Гурьевского муниципального округа"
 Бочкарева Т.Н. _____
 " " _____ 2023 г

обед

1 неделя (Обед 1-4 класс)		2 неделя (Обед 1-4 класс)											
понеделник		понеделник											
	выход гр.		выход гр.										
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0	16,95	69	25	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0	16,95	69	25
Шти с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,7	13,15	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	4,8	7,6	9	123,6	8,77
Плов с булгуром с мясом	250	24	28,4	37,9	494,25	55,35	Суп куриный с вермишелью	200	18,13	17,05	3,69	240,96	41,51
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	Гуляш	90	3,3	4,95	32,25	186,45	9,73
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	3,14	Рис отварной с маслом	150	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Итого	34,59	35,07	111,1	902,99	99,8	93	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
							Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,26	0	15,46	62	4,85
							Итого	30,7	30	99,5	802	93	
вторник				вторник									
Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	13,71	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	7,87
Суп рыбный с крупой (консерва)	200	5	8,6	12,6	147,8	15,9	Шти вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8	5,54
Куриные наггетсы с томатным соусом	105	12,4	10,6	16,8	167,46	36,96	Запеканка из пшена со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	21,44
Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,4	173,1	10,59	Макаронны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	5,33
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
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,5	62	5,21	Кисель плодовоягодный	200	0	0	20	80,6	3,15
Итого	25,83	27,59	98,17	711,16	85,5	46,5	Итого	25,3	17	96,3	653	46,5	
среда				среда									
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	8,78	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	12,63
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	15,56	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	10,58
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,9	16,2	5,21	224,21	32,76	Курица запеченная с соусом	90	24,03	19,83	1,61	279,17	32,92
Макаронны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	5,33	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	6,32
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1,28	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	8,9
Итого	30,51	29,47	89,67	763,26	66,9	73,9	Итого	42,7	31,9	85,2	812	73,9	
четверг				четверг									
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0	16,95	69	25	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	8,78
Суп из овощей с гречками	200	2,15	2,28	13,1	81,67	8,43	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	10,4
Котлета мясная	90	15,2	14	8,9	222,75	35,17	Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	44,93
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	6,32	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,0	3,14
Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	8,9	Итого	34,3	14,9	88,9	808	70,4	
Итого	28,75	21,9	112,2	774,12	86,3	70,4							

ПЯТНИЦА										ПЯТНИЦА									
Маринада из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	5,12				Фрукты в ассортименте (яблоко)	180	0,54	0	15,3	62,1	22,5			
Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	10,75				Борщ с мясом со сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	15,21			
Рыба (горбуша) тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	34,27				Рыба(горбуша) зап. под сырно-овощной	90	19,71	15,77	6,21	245,34	42,67			
Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	9,73				Сложный гарнир	100\50	4,15	10,86	18,64	189,12	6,94			
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	19,2	76,8	7,4				Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1,28			
Итого	26,5	17,9	95,1	660,3	70,4	Итого	33,9	35,8	82	799	91,8								
суббота										суббота									
Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	12,63				Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	4,73			
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	12,44				Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	13,86			
Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	44,81				Курлица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	32,22			
Пюре из гороха с маслом	150	13,95	4,65	31,95	224,85	5,51				Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	4,4			
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5				Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15			
Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	4,78				Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,26	0	15,46	62	4,85			
Итого	42,9	29,8	89,6	818,3	82,1	Итого	31,9	30,6	80,4	162	63,2								
3 неделя (Обед 1-4 класс)										4 неделя (Обед 1-4 класс)									
понеделник										понеделник									
	з\ход гр.					с\с					з\ход гр.					с\с			
Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	7,87				Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75			
Суп картофельный с фасолью	200	6,66	5,51	8,75	111,75	11,48				Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	0,8	115,7	10,75			
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	30,94				Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76	13,35	1,61	190,46	34,38			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	6,32				Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	6,43			
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5				Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15			
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,0	3,14				Напиток плодово-ягодный	200	0	0	19,8	81,6	7,4			
Итого	33,8	24,3	96	755,3	62,3	Итого	29,3	24,2	85,9	733	80,9								
вторник										вторник									
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75				Орuchy порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	8,78			
Борщ с мясом со сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	15,21				Суп томатный с курицей, фасолью и овощ	200	5,67	6,42	8,46	118,37	22,65			
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17	20,31	2,09	274	48,62				Пельмени отварные с маслом	150\7	12,68	18,4	23,26	311,03	33,69			
Макаронны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	5,33				Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15			
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5				Компот фруктово-ягодный из св. яблок	200	0,26	0	15,46	62	5,21			
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,26	0	15,46	62	4,85				Итого	22,7	25,2	70,8	620	73,5				
Итого	36	33,4	99,6	862,7	95,3	Итого	22,7	25,2	70,8	620	73,5								

среда										среда									
Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	12,63	14,4	12,63	14,4	12,63	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75	14,4	12,63
Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	13,15	109,74	13,15	109,74	13,15	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	14,86	82	8,43
Рыба(горбуша) запеченая под сливочным	90	16,99	6,36	3,06	136,12	37,21	136,12	37,21	136,12	37,21	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	36,66	232,87	40,99
Картофельное пюре	150	3,3	3,9	25,6	151,35	10,59	151,35	10,59	151,35	10,59	Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	9,73	223,65	5,33
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	120	3,15	120	3,15	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	96	2,5
Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	8,9	94,4	8,9	94,4	8,9	Сок фруктовый в асортименте	200	0	0	22,8	92	4,78	110	3,14
Итого	31,3	17,2	83,4	626	85,6	33,5	32,5	95,3	822	87,7	Итого	30,6	23,3	102	759	73			
четверг										четверг									
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75	14,4	12,63	14,4	12,63	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	12,63	14,4	12,63
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,78	5,5	0,8	115,7	14,86	115,7	14,86	115,7	14,86	Суп овощной с гречками	200	2,32	2,28	13,15	82	8,43	82	8,43
Гуляш по венгерски	90	14,42	13,68	4,17	198,05	36,66	198,05	36,66	198,05	36,66	Мясо тушеное	90	17,99	16,59	2,87	232,87	40,99	232,87	40,99
Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	9,73	186,45	9,73	186,45	9,73	Макаронные отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	5,33	223,65	5,33
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	120	3,15	120	3,15	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5	96	2,5
Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	4,78	101,2	4,78	101,2	4,78	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	3,14	110	3,14
Итого	28,5	24,5	101	790,4	87,9	30,6	23,3	102	759	73	Итого	35,5	30,5	82,6	760	61,9			
пятница										пятница									
Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	5,12	67,92	5,12	67,92	5,12	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,5	10,88	11,5	10,88
Суп гороховый с мясом	200	5,74	8,78	8,74	138,04	10,4	138,04	10,4	138,04	10,4	Суп куринный с булгуром, помидором	200	4,66	7,31	7,08	112,51	12,12	112,51	12,12
Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	33,7	240,93	33,7	240,93	33,7	Бифстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	44,81	256	44,81
Картофель запеченый	150	3,15	4,5	17,55	122,85	5,28	122,85	5,28	122,85	5,28	Рагу овощное с маслом	150	2,4	6,9	14,1	128,85	9,37	128,85	9,37
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	120	3,15	120	3,15	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	120	3,15
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1,28	44,8	1,28	44,8	1,28	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1,28	44,8	1,28
Итого	30,4	32,1	77,3	734,5	58,9	29,9	33,5	59,8	674	81,6	Итого	35,5	30,5	82,6	760	61,9			
суббота										суббота									
Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	4,73	72,48	4,73	72,48	4,73	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	5,12	67,92	5,12
Суп куринный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	14,68	123,6	14,68	123,6	14,68	Рассолыник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	13,86	130,6	13,86
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	40,99	232,8	40,99	232,8	40,99	Рыба запеченая под сырно-овощной шап	90	19,71	15,75	6,21	245,34	28,28	245,34	28,28
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	4,4	147,3	4,4	147,3	4,4	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	6,32	134,25	6,32
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	120	3,15	120	3,15	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	120	3,15
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,46	62	5,21	62	5,21	62	5,21	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,46	62	5,21	62	5,21
Итого	31,9	33,2	79,5	758,2	73,2	35,5	30,5	82,6	760	61,9	Итого	35,5	30,5	82,6	760	61,9			