

Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ № 5 г."

Егорова Г.Н.

" " _____ 2022гг.

примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов, м/д, м/с

на 01.11.2022

Утверждаю:

Директор МАУ "Детское питание

Гурьевского муниципального округа"

Бочкарева Т.Н.

" " _____ 2022 г

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)		1 неделя (Обед 1-4 класс)		1 неделя (м/д)		1 неделя (м/о)	
понеделник	выход г	с/с	понеделник	выход г	с/с	понеделник	выход г
Каша рисовая молочная и маслом	200/5	12,68	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200
Блинчики с ягодным соусом	80\20	32,51	Щи с мясом и сметаной	200	7,33	Щи с мясом и сметаной	200
Хлеб пшеничный	20	1,12	Плов с мясом	250	42,41	Плов с мясом	250
Батон пшеничный	20	1,63	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50
Чай с сахаром	200	1,16	Компот из сухофруктов	200	3,03	Компот из сухофруктов	200
Итого		49,1	Итого		72,06	Итого	
вторник			вторник			вторник	
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	41,45	Маринад из моркови	60	3,79	Суп рыбный с крупой (консерва)	200
Каша гречневая вязкая с маслом	150	5,67	Суп рыбный с крупой (консерва)	200	12,96	Чахохбили	90
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	10,88	Чахохбили	90	25,03	Картофельное пюре	150
Хлеб пшеничный	50	2,79	Картофельное пюре	150	10,32	Хлеб пшеничный/ржаной	50
Напиток плодово-ягодный	200	7,6	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Чай с сахаром	200
			Напиток плодово-ягодный	200	7,6	Чай с сахаром	200
Итого		68,39	Итого		62,49	Итого	
среда			среда			среда	
Икра овощная	60	12,14	Горошек консервированный	60	12,4	Икра овощная	60
Жаркое с мясом	90	43,33	Суп картофельный с мясом	200	4,97	Суп картофельный с мясом	200
Хлеб пшеничный	40	2,24	Филе птицы тушеное с овощным чатни	90	28,6	Филе птицы тушеное с овощным чатни	90
Компот из сухофруктов	200	3,03	Макаронные отварные с маслом	150	5,91	Макаронные отварные с маслом	150
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	30
			Чай с сахаром	200	1,16	Компот фруктово-ягодный	200
Итого		60,74	Итого		55,83	Итого	
четверг			четверг			четверг	
Пудинг из творога со стущен.молоком	150	46,58	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп овощной с мясом и сметаной	200	7,31	Суп овощной с мясом и сметаной	200
Батон пшеничный	30	2,45	Гуляш	90	40,65	Котлета мясная	90
Чай с сахаром и лимоном	200	1,99	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,66	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,24	Хлеб пшеничный/ржаной	40
			Сок фруктовый	200	9,99	Сок фруктовый	200
Итого		67,52	Итого		84,35	Итого	
среда			среда			среда	
Филе птицы тушеное с овощным ча	90	33	Макаронные отварные с маслом	100	4,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Хлеб пшеничный/ржаной	200	1,5	Чай с сахаром	200	1,5	Чай с сахаром	200
Итого		41	Итого		62	Итого	
четверг			четверг			четверг	
Котлета мясная	90	37	Каша гречневая рассыпчатая с масл	100	6	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Хлеб пшеничный/ржаной	200	2	Чай с сахаром и лимоном	200	3		
Итого		48	Итого		87,5	Итого	

ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого
Фруктовый десерт	250	129	150	16,5	200	11	200	11	90
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	25,68	200	9,99	90	53,5	90	150	150
Макаронные отарные с маслом	150	5,91	90	46,38	150	9,5	150	30	2
Хлеб пшеничный	40	2,24	150	7,87	50	2,5	200	200	1,5
Чай с шиповником	200	9,08	200	5,54	200	2,5	200	200	200
Итого	171,9	89,07	Итого	89,07	Итого	79	Итого	Итого	66,5
суббота		суббота		суббота		суббота		суббота	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	60	3,78	60	4,5	60	90	52
Омлет с сыром	150	27,91	200	11,7	200	13	200	150	7
Хлеб пшеничный	20	1,12	90	45,14	90	52	90	30	2
Батон пшеничный	30	2,45	150	5,45	150	7	150	200	1,5
Горячий шоколад	200	12,47	40	2,24	40	2,5	200	200	200
Итого	60,45	13,05	Итого	13,05	Итого	81	Итого	Итого	62,5
2 неделя (завтрак 1-4 класс)		2 неделя (обед 1-4 класс)		2 неделя (м/д)		2 неделя (м/д)		2 неделя (м/о)	
понеделник	зход г	с/с	понеделник	зход г	с/с	понеделник	зход г	с/с	понеделник
Каша кукурузная молочная с маслом	200	12,53	150	16,5	16,5	150	16,5	16,5	90
Сыр порциями	15	9,29	200	4,86	200	6	200	6	150
Батон пшеничный	30	2,45	90	40,65	90	47	90	47	30
Хлеб пшеничный	20	1,12	150	8,4	150	10	150	10	200
Чай с сахаром	200	1,16	50	2,79	50	3	50	3	200
Молочный десерт	200	33,6	200	5,54	200	6	200	6	200
Итого	60,15	78,74	Итого	78,74	Итого	88,5	Итого	88,5	60,5
вторник		вторник		вторник		вторник		вторник	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	60	12,4	60	11	200	11	90
Курица запеченная с соусом	90	26,55	200	9,64	200	31	90	31	100
Рис отварной с маслом	150	7,87	90	27,6	90	9,5	150	9,5	30
Хлеб пшеничный	40	2,24	150	10,32	150	2,4	40	2,4	200
Кисель плодово-ягодный	200	3,91	50	2,79	50	4,5	200	4,5	200
Итого	57,07	66,66	Итого	66,66	Итого	58,4	Итого	58,4	42
среда		среда		среда		среда		среда	
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	10,88	60	3,79	60	4,5	60	4,5	90
Рыба(минтай) тушеная с овощами	90	22,88	200	4,97	200	13,5	200	13,5	150
Картофель запеченный	150	4,4	90	31,88	90	27	90	27	30
Хлеб пшеничный	50	2,79	150	5,67	150	12	150	12	200
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	5,54	40	2,24	40	3	50	3	200
Итого	46,49	58,53	Итого	58,53	Итого	63,5	Итого	63,5	42,5
среда		среда		среда		среда		среда	
Рыба(минтай) тушеная с овощами	90	27	150	200	13,5	200	13,5	200	150
Картофельное пюре	30	2	90	27	27	27	90	27	30
Хлеб пшеничный	200	1,5	150	12	12	12	150	12	200
Чай с сахаром	200	1,5	50	3	3	3	50	3	200
Итого	42,5	42,5	Итого	42,5	Итого	42,5	Итого	42,5	42,5

четверг		четверг		четверг		четверг		четверг					
Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого				
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	150	16,5	Суп гороховый с мясом	200	6	Курица запеченная с соусом	90	31			
Омлет натуральный	150	20,94	200	4,75	Курица запеченная с соусом	90	31	Макаронные изделия с маслом	150	7			
Батон пшеничный	30	2,45	90	26,55	Макаронные изделия с маслом	150	7	Хлеб пшеничный	50	3			
Хлеб пшеничный	20	1,12	150	5,91	Хлеб пшеничный	50	3	Компот из сухофруктов	200	3,5			
Какао с молоком	200	9,21	50	2,79	Компот из сухофруктов	200	3,5						
			200	3,03									
Итого	50,22	59,53	Итого	50,5	Итого	50,5	Итого	Итого	44,5	44,5			
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА			
Маринад из моркови	60	3,79	150	16,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Запеканка из рыбы(горбуша)под сы	90	44			
Гулаш	90	40,65	200	14,08	Суп куриный с домашней лапшой	200	15,5	Сложный гарнир	100\50	10,5			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,66	90	45,09	Запеканка из рыбы(горбуша)под сырн	90	44	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2			
Хлеб пшеничный	50	2,79	100\50	9,07	Сложный гарнир	100\50	10,5	Чай с сахаром	200	1,5			
Сок фруктовый	200	9,98	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3						
			200	1,16	Сок фруктовый	200	10						
Итого	64,87	88,69	Итого	88,69	Итого	99,5	Итого	Итого	58	58			
СУББОТА		СУББОТА		СУББОТА		СУББОТА		СУББОТА		СУББОТА			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	60	3,78	Суп картофельный с мясом	200	6	Курица запеченная	90	30			
Запеканка из творога с ягодным соусом	150	45,2	200	4,97	Курица запеченная	90	30	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	6			
Батон пшеничный	30	2,45	90	25,78	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	6	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2			
Хлеб пшеничный	20	1,12	150	4,49	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	Чай с сахаром	200	1,5			
Чай с сахаром и лимоном	200	1,99	50	2,79	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	6						
			200	5,54									
Итого	67,26	47,35	Итого	47,35	Итого	51	Итого	Итого	39,5	39,5			
3 недели (Завтрак 1-4 класс)		3 недели (Обед 1-4 класс)		3 недели (М/Д)		3 недели (М/О)		3 недели (М/О)		3 недели (М/О)			
ПОНЕДЕЛЬНИК		ПОНЕДЕЛЬНИК		ПОНЕДЕЛЬНИК		ПОНЕДЕЛЬНИК		ПОНЕДЕЛЬНИК		ПОНЕДЕЛЬНИК			
Каша манная молочная с персиками и ма(200/20/	21,04	150	16,5	Рассольник с мясом и сметаной	200	10	Филе птицы тушеное в томатном со	90	30	Филе птицы тушеное в томатном со	90	30	
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	10,88	200	8,83	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	30	Каша гречневая рассыпчатая с масл	100	6	Каша гречневая рассыпчатая с масл	100	6
Хлеб пшеничный	20	1,12	90	25,68	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Батон пшеничный	30	2,45	150	7,66	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	Чай с сахаром	200	1,5	Чай с сахаром	200	1,5
Чай с сахаром	200	1,16	40	2,24	Компот из сухофруктов	200	3,5						
Фруктовый десерт	250	129	200	3,03									
Итого	165,7	63,94	Итого	63,94	Итого	55,5	Итого	Итого	39,5	39,5	Итого	39,5	

вторник		вторник		вторник		вторник		вторник	
Кукуруза консервированная	60	19,3	150	16,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	150	16,5
Мясо тушеное	90	40,19	200	9,64	Борщ на м\к бульоне и сметаной	200	9,64	200	11
Картофель запеченный с сыром	150	6,8	90	40,65	Гуляш	90	40,65	90	47
Хлеб пшеничный	50	2,79	150	5,91	Макаронны отварные с маслом	150	5,91	150	7
Напиток плодовоягодный	200	7,6	40	2,24	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,24	40	2,5
			200	7,6	Напиток плодовоягодный	200	7,6	200	6
Итого	76,68	Итого	82,54	Итого	90	Итого	90	Итого	55
среда		среда		среда		среда		среда	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	60	12,14	Икра овощная	60	13	60	13
Запеканка из творога с ягодой	150	38,14	200	7,33	Щи с мясом и сметаной	200	7,33	200	9
Батон пшеничный	20	1,63	90	46,38	Рыба (горбуша) запеченная с помидором	90	46,38	90	53,5
Хлеб пшеничный	20	1,12	150	10,32	Картофельное пюре	150	10,32	150	12
Горячий шоколад	200	12,47	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	50	3
			200	9,98	Сок фруктовый	200	9,98	200	10
Итого	69,86	Итого	88,94	Итого	101	Итого	101	Итого	69
четверг		четверг		четверг		четверг		четверг	
Сыр порциями	15	9,29	150	16,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	150	16,5
Филе птицы тушеное с овощным чатни	90	28,6	90	11,67	Суп картофельный с макаронными изд	200	13	200	13
Каша гречневая вязкая с маслом	150	5,67	90	34,93	Филе птицы тушеное с овощным чатни	90	33	90	33
Хлеб пшеничный	50	2,79	150	7,87	Рис отварной с маслом	150	9,5	150	9,5
Компот из сухофруктов	200	3,03	50	2,79	Хлеб пшеничный	50	3	50	3
			200	4,74	Компот из сухофруктов	200	3,5	200	3,5
Итого	49,38	Итого	78,5	Итого	78,5	Итого	78,5	Итого	47
пятница		пятница		пятница		пятница		пятница	
Яблоко запеч. с творогом	75	17,27	60	3,79	Суп гороховый с мясом	200	6	200	6
Каша пшеничная молочная с маслом	200\5	12,06	200	4,75	Биточек из птицы с сыром	90	36	90	36
Батон пшеничный	30	2,45	90	31,21	Картофель запеченный	150	5,5	150	5,5
Хлеб пшеничный	20	1,12	150	4,4	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	50	3
Чай с облепихой	200	10,28	50	2,79	Чай с сахаром	200	1,5	200	1,5
			200	1,16	Чай с сахаром	200	1,5	200	1,5
Итого	43,18	Итого	48,1	Итого	52	Итого	52	Итого	45

суббота	суббота	суббота	суббота	суббота	суббота	суббота	суббота				
Фрукты (яблоко)	150	16,5	Икра свекольная	60	3,78	Суп куриный с вермишелью	200	8	Жаркое с мясом	240	50
Жаркое с мясом	240	43,33	Суп куриный с вермишелью	200	6,98	Жаркое с мясом	240	50	Хлеб пшеничный	30	2
Хлеб пшеничный	40	2,24	Мясо тушеное	90	40,19	Хлеб пшеничный	50	3	Чай с сахаром и лимоном	200	2,5
Чай с сахаром и лимоном	200	1,99	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,49	Чай с сахаром и лимоном	200	2,5			
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79						
			Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	5,54						
Итого	64,06	63,77	Итого	63,77	Итого	63,5	Итого	63,5	Итого	54,5	
4 неделя (Завтрак 1-4 класс)			4 неделя (Обед 1-4 класс)			4 неделя (М/Д)			4 неделя (М/О)		
понедельник	выход г	с\с	понедельник	выход г	с\с	понедельник	выход г	цена	понедельник	выход г	цена
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	11,65	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Филе птицы тушеное с овощами	90	35
Оладьи с джемом	50/10	19,08	Суп овощной с мясом и сметаной	200	7,31	Суп овощной с мясом и сметаной	200	12,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	7
Хлеб пшеничный	40	2,24	Филе птицы тушеное с овощами	90	28,95	Филе птицы тушеное с овощами	90	35	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Батон пшеничный	30	2,45	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,66	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	Чай с сахаром	200	1,5
Чай с сахаром	200	1,16	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3			
Молочный десерт	200	33,6	Напиток плодово-ягодный	200	7,6	Напиток плодово-ягодный	200	8			
Итого	70,18	70,81	Итого	70,81	Итого	84	Итого	84	Итого	45,5	
вторник			вторник			вторник			вторник		
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	10,88	Икра овощная	60	12,14	Икра овощная	60	13			
Бефстроганов	90	45,14	Суп картофельный с мясом	200	4,97	Суп картофельный с мясом	200	6	Пельмени отварные с маслом	210	46
Рис отварной с маслом	150	7,87	Рыба(горбуша) под сырно-овощной шапк	90	48,69	Пельмени отварные с маслом	210	46	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,2
Хлеб пшеничный	50	2,79	Картофельное пюре	150	10,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Чай с сахаром	200	1,5
Кисель витаминизированный	200	3,91	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Компот фруктово-ягодный	200	6			
Итого	70,59	84,45	Итого	84,45	Итого	73	Итого	73	Итого	48,7	
среда			среда			среда			среда		
Омлет натуральный	150	20,94	Фрукты (яблоко)	150	16,5	Фрукты (яблоко)	150	16,5	Чахохбили	90	30
Фрукты (яблоко)	200	22	Борщ с мясом и сметаной	200	9,64	Борщ с мясом и сметаной	200	11	Макаронные отварные с маслом	100	4,5
Масло сливочное шоколадное	15	7,99	Чахохбили	90	25,03	Чахохбили	90	30	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Хлеб пшеничный	20	1,12	Макаронные отварные с маслом	150	5,91	Макаронные отварные с маслом	150	7	Чай с сахаром	200	1,5
Батон пшеничный	30	2,45	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3			
Чай с сахаром и лимоном	200	1,99	Сок фруктовый в ассортименте	200	9,98	Сок фруктовый в ассортименте	200	10			
Итого	56,49	69,85	Итого	69,85	Итого	77,5	Итого	77,5	Итого	38	

