

сентябрь 2023г
Ковчег

примерное 24-дневное меню для овз обед
на 01.09.2023

1 неделя (Докарм 1-4 класс)			1 неделя (Обед 1-4 класс)			
понеделник	выход гр.	с/с	понеделник	выход гр.	с/с	
Булочка Сырная	75	20	Фрукты в ассортименте (слива)	120	16,8	
Чай с сахаром	200	2	Щи с мясом и сметаной	200	15,5	
			Плов с булгуром и мясом	250	64	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2	
			Компот из сухофруктов	200	3,5	
Итого		22	Итого	103		125
вторник			вторник			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,5	Кукуруза консервированная	60	15,5	
Хлеб пшеничный	30	2	Суп рыбный с крупой (консерва)	200	18	
Чай с сахаром	200	2	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	43	
			Картофельное пюре	150	12,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2	
			Компот фруктово-ягодный	200	6	
Итого		10,5	Итого	98,2		108,7
среда			среда			
Картофель запеченный с сыром	150	9,5	Огурцы порционные	60	8	
Хлеб пшеничный	30	2	Свекольник с мясом и сметаной	200	17,5	
Чай с сахаром	200	2	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	33	
			Макароны отварные с маслом	150	6	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2	
			Чай с сахаром	200	2	
Итого		13,5	Итого	69,7		83,2
четверг			четверг			
Глюшка Кемеровская	75	18	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	18,75	
Чай с сахаром	200	2	Суп из овощей с гречками	200	10	
			Котлета мясная	90	39	
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,5	
			Сок фруктовый	200	10	
Итого		20	Итого	86,8		106,75
пятница			пятница			
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	30,5	Маринад из моркови	60	6	
Макароны отварные с маслом	100	4	Суп картофельный с мясом	200	12,5	
Чай с сахаром	200	2	Рыба(горбуша) тушеная с овощами	90	65	
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Рис отварной с маслом	150	9	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2	
			Напиток витаминизированный	200	8	
Итого		38,5	Итого	104		142,2
суббота			суббота			
Булочка Сырная	75	20	Помидоры порционные	60	9	
Чай с сахаром	200	2	Суп овощной с мясом и сметаной	200	14	
			Бефстроганов	90	47	
			Пюре из гороха с маслом	150	5,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,5	
			Отвар из шиповника	200	5	
Итого		22	Итого	83		105

3 неделя (докорм 1-4 класс)			3 неделя (Обед 1-4 класс)			
понеделник	выход гр.	с\с	понеделник	выход г	с\с	
Булочка с помадкой	50	14	Горошек консервированный	60	8,5	
Чай с сахаром	200	2	Суп картофельный с фасолью	200	12,5	
			Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	31	
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,5	
			Компот из сухофруктов	200	3,5	
Итого		16	Итого	64,5		80,5
вторник			вторник			
Картофельное пюре	150	12,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	18,75	
Хлеб пшеничный	30	2	Борщ с мясом и сметаной	200	17	
Чай с сахаром	200	2	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	50	
			Макароны отварные с маслом	150	6	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,5	
			Компот фруктово-ягодный(клубника)	200	6	
Итого		16,5	Итого	100		116,75
среда			среда			
Сдоба Сибирячка	80	18	Помидоры порционные	60	9	
Чай с сахаром	200	2	Щи с мясом и сметаной	200	15,5	
			Рыба (горбуша)под соусом сливочным со	90	67,5	
			Картофельное пюре	150	12,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2	
			Сок фруктовый	200	10	
Итого		20	Итого	118		137,7
четверг			четверг			
Макароны отварные с маслом	150	6	Фрукты в ассортименте (слива)	120	16,8	
Чай с сахаром	200	2	Суп картофельный с макаронными издел	200	13,5	
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Гуляш по- венгерски	90	44	
			Рис отварной с маслом	150	9	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2	
			Отвар из шиповника	200	5	
Итого		10	Итого	91,5		101,5
пятница			пятница			
Булочка с помадкой	50	14	Маринад из моркови	60	6	
Чай с сахаром	200	2	Суп гороховый с мясом	200	11,5	
			Биточек из птицы	90	34	
			Картофель запеченый	150	6,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2	
			Чай с сахаром	200	2	
Итого		16	Итого	63,2		79,2
суббота			суббота			
Булочка с помадкой	50	14	Икра свекольная	60	5,5	
Чай с сахаром	200	2	Суп куриный с вермишелью	200	8	
			Мясо тушеное	90	43	
			Каша пшенная вязкая с маслом	150	5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2	
			Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	6	
Итого		16	Итого	70,7		86,7

4 неделя (докорм 1-4 класс)			4 неделя (Обед 1-4 класс)		
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	выход гр.	с\с
Булочка с помадкой	50	14	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	18,75
Чай с сахаром	200	2	Суп картофельный на м\к бульоне	200	12,5
			Филе птицы тушеное с овощами	90	35
			Каша перловая с маслом	150	7,5
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2
			Напиток плодово-ягодный	200	8
Итого		16	Итого	85	
вторник			вторник		
Булка Сырная	75	20	Огурцы порционные	60	8
Чай с сахаром	200	2	Суп томатный с курицей фасолью	200	21,5
			Пельмени отварные с маслом	150	39
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2
			Компот фруктово-ягодный	200	6
Итого		22	Итого	77,7	
среда			среда		
Макаронны отварные с маслом	150	6	Фрукты в ассортименте (слива)	120	16,8
Чай с сахаром	200	2	Борщ с мясом и сметаной	200	17
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Чахохбили	90	29
			Картофельное пюре	150	12,5
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2
			Сок фруктовый в ассортименте	200	10
Итого		10	Итого	88,5	
четверг			четверг		
Картофель запеченный	150	6,5	Помидоры порционные	60	9
Хлеб пшеничный	30	2	Суп из овощей с гречками	200	10
Чай с сахаром	200	2	Мясо тушеное	90	43
			Макаронны отварные с маслом	150	6
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2
			Компот из сухофруктов	200	3,5
Итого		10,5	Итого	74,7	
пятница			пятница		
Булочка Сырная	75	20	Ассорти из свежих овощей	60	9
Чай с сахаром	200	2	Суп куриный с булгуром, помидорами	200	10,5
			Бефстроганов	90	47
			Рагу овощное с маслом	150	12
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2
			Чай с сахаром	200	2
Итого		22	Итого	83,7	
суббота			суббота		
Булочка Сырная	75	20	Маринад из моркови	60	6
Чай с сахаром	200	2	Рассольник с мясом	200	15,5
			Рыба запеченная под сырно-овощной ш:	90	30,5
			Каша гречневая вязкая с маслом	50	5
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,2
			Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	6
Итого		22	Итого	66,2	

100,95

99,7

98,5

85,2

105,7

88,2

17,58

83,8

101,33