

Утверждено:

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

2023 г.

принимое меню
5-11 класс
с 01.09.2023

Семье Сурь 2023г
Кобине

1 неделя (бюджет)										2 неделя (бюджет)									
Понедельник										Понедельник									
Наименование	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	
Фрукты в асортименте (слива)	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8	
Ци с мясом и сметаной	250	7,5	7,75	9,5	139	19,5	250	6	9,5	11,25	154,5	14,5	250	8	7,75	15,25	163,25	20	
Плов из булгура с мясом	280	26,91	31,85	42,52	553,56	72	100	20,14	18,54	4,1	267,73	50	100	24,9	17	0,6	255,3	30	
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	180	3,96	5,94	38,7	223,74	11	180	4,86	5,4	27,36	176,76	7	
Компот из сухофруктов	200	2,13	0,21	13,26	72	3,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	
Итого	40,14	40,39	91,04	869,6	114	14	33,9	34,96	90,81	795,77	96,8	106	41,86	30,63	74,17	720,11	79,5	2	
Вторник										Вторник									
Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	18	100	0,95	0,6	3,2	19	18	100	1,1	0,2	3,8	24	18	
Суп рыбный с крупной (консерва)	250	6,25	10,75	15,75	184,7	22,5	250	2,12	3,47	8,97	76,8	8,5	250	8	7,75	15,25	163,25	20	
Куринные нагетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,5	43	105	12,39	10,59	16,84	167,46	43	100	17	0,6	255,3	30		
Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,7	15	180	7,74	4,86	48,24	268,38	7	180	4,86	0,28	16,16	56	2,5	
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	200	0,2	0	11	44,8	2	200	0,2	0	11	44,8	2	
Итого	26,7	31,18	90,37	684,7	103	103	26,2	19,8	104,41	632,44	81	81	41,86	30,63	74,17	720,11	79,5	2	
Среда										Среда									
Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	18	100	1,1	0,2	3,8	24	18	100	1,1	0,2	3,8	24	18	
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,02	12	177,8	20,5	250	9	8	10	147	27	250	8	7,75	15,25	163,25	20	
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,1	41	100	26,7	22,04	1,78	310,19	33	100	17	0,6	255,3	30		
Макаронные отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,4	7	180	8,64	6,12	40,68	252,36	7,5	180	4,86	0,28	16,16	56	2,5	
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	200	0,2	0	11	44,8	2	200	0,2	0	11	44,8	2	
Итого	34,28	34,24	94,89	806,35	91	91	48,44	36,64	83,42	834,35	90	90	41,86	30,63	74,17	720,11	79,5	2	
Четверг										Четверг									
Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,8	100	0,7	0,1	1,7	10,3	18	100	0,7	0,1	1,7	10,3	18	
Суп из овощей с грибами	250	11,2	2,84	16,36	101,9	12	250	11,25	7	17,25	176,25	15	250	11,25	7	17,25	176,25	15	
Котлета мясная	100	16,9	15,6	9,9	247,5	41	280	24,36	10,36	28,56	500,08	55	280	24,36	10,36	28,56	500,08	55	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,4	7,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	200	0,2	0	11	44,8	2	200	0,2	0	11	44,8	2	
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	200	0,2	0	11	44,8	2	200	0,2	0	11	44,8	2	
Итого	31,83	24,84	111,05	771,6	83,8	83,8	39,31	17,74	74,67	787,43	92,5	92,5	41,86	30,63	74,17	720,11	79,5	2	
Пятница										Пятница									
Ассорти из свежих овощей	100	0,95	0,6	3,2	19	18	150	0,6	0	16,95	69	18,8	100	0,95	0,6	3,2	19	18	
Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	16	250	7,171	0,97	10,92	172,55	20,5	250	7,171	0,97	10,92	172,55	20,5	
Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	28,5	100	19,16	8,74	16,64	261,98	50	100	19,16	8,74	16,64	261,98	50	
Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,7	11	180	3,96	5,94	38,7	223,74	11	180	3,96	5,94	38,7	223,74	11	
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	3	200	0,2	0	11	45,6	3	200	0,2	0	11	45,6	3	
Итого	29,21	16,77	87,66	592,7	79	79	33,891	23,83	102,47	828,87	106	106	41,86	30,63	74,17	720,11	79,5	2	
Суббота										Суббота									
Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	18	100	1,1	0,2	3,8	24	18	100	1,1	0,2	3,8	24	18	
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75	7,75	13,75	157,3	18	250	8	7,75	15,25	163,25	20	250	8	7,75	15,25	163,25	20	
Бифстроганов	100	20,54	20,6	3,99	284,4	53	100	24,9	17	0,6	255,3	30	100	24,9	17	0,6	255,3	30	
Макаронные отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,4	7	180	4,86	5,4	27,36	176,76	7	180	4,86	0,28	16,16	56	2,5	
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	200	0,2	0	11	44,8	2	200	0,2	0	11	44,8	2	
Итого	40,13	33,69	96,94	834,9	101	101	41,86	30,63	74,17	720,11	79,5	79,5	41,86	30,63	74,17	720,11	79,5	2	

3 неделя (абонимент)										4 неделя (абонимент)															
Понедельник					Понедельник					Понедельник					Понедельник										
Оруцты порционныне	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Оруцты в ассортименте (бублик)	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Оруцты порционныне	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена					
Суп картофельный с фасолью	100	0,7	0,1	1,7	10,3	18	Суп картофельный с мясом	150	0,6	0	16,95	69	18,8	Суп картофельный с картофелем и мясом	250	7,22	6,87	13,5	144,63	16					
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,2	61	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52	14,84	1,79	211,63	43	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	7,5					
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	200	0,2	0	11	44,8	2					
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2					
Итого	37,17	28,19	87,08	728,13	106	Итого	36,98	28,11	100,08	778,42	89,8	Итого	40,93	38,68	106,6	915,18	107	Итого	40,93	38,68	106,6	915,18	107		
вторник					вторник					вторник					вторник										
Оруцты в ассортименте (бублик)	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Оруцты порционныне	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Оруцты порционныне	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена					
Борщ с мясом и сметаной	150	0,6	0	16,95	69	18,8	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09	8,02	10,58	147,96	26	Макаронны отварные с маслом	180	22,42	22,57	2,33	304,5	56					
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	7,17	10,97	10,92	172,6	20,5	Пельмени отварные с маслом	200	10	16,96	24,61	31,12	416,03	39	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5				
Макаронны отварные с маслом	180	22,42	22,57	2,33	304,5	56	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2					
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Итого	37,17	28,19	87,08	728,13	106	Итого	37,17	28,19	87,08	728,13	106
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Итого	37,17	28,19	87,08	728,13	106	Итого	37,17	28,19	87,08	728,13	106	Итого	37,17	28,19	87,08	728,13	106	
Итого	40,93	38,68	106,6	915,18	107	Итого	40,93	38,68	106,6	915,18	107	Итого	40,93	38,68	106,6	915,18	107	Итого	40,93	38,68	106,6	915,18	107		
среда					среда					среда					среда										
Помидоры порционныне	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Ассорти из свежих овощей	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Ассорти из свежих овощей	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена					
Щи с мясом и сметаной	100	1,1	0,2	3,8	24	18	Борщ с мясом и сметаной	100	0,95	0,6	3,2	19	18	Рыба(горбуша) запеченая, под сливочным соусом	100	18,88	7,07	3,41	151,3	69					
Рыба(горбуша) запеченая, под сливочным соусом	100	18,88	7,07	3,41	151,3	69	Чакчобили	100	7,17	10,97	10,92	172,55	20,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5					
Картофельное пюре с маслом	180	3,69	9,36	26,82	207,7	15	Картофельное пюре	180	3,69	9,36	26,82	207,72	15	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2					
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Итого	34,17	24,76	70,09	620,8	126	Итого	34,17	24,76	70,09	620,8	126
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Итого	34,17	24,76	70,09	620,8	126	Итого	34,17	24,76	70,09	620,8	126
Итого	40,93	38,68	106,6	915,18	107	Итого	40,93	38,68	106,6	915,18	107	Итого	40,93	38,68	106,6	915,18	107	Итого	40,93	38,68	106,6	915,18	107		
четверг					четверг					четверг					четверг										
Ассорти из свежих овощей	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Помидоры порционныне	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Помидоры порционныне	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена					
Суп картофельный с макаронными изделиями	100	0,95	0,6	3,2	19	18	Суп из овощей с гречками	100	1,1	0,2	3,8	24	18	Суп картофельный с картофелем и мясом	250	7,22	6,87	13,5	144,63	12					
Гуляш по-венгерски	250	6,89	6,07	18,09	154,2	17	Мясо тушеное	100	20,18	18,43	3,22	258,7	57	Макаронны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	7					
Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,7	11	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2					
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Итого	30,82	28,13	91,78	717,8	101	Итого	30,82	28,13	91,78	717,8	101
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Итого	30,82	28,13	91,78	717,8	101	Итого	30,82	28,13	91,78	717,8	101	Итого	30,82	28,13	91,78	717,8	101	
Итого	34,17	24,76	70,09	620,8	126	Итого	34,17	24,76	70,09	620,8	126	Итого	34,17	24,76	70,09	620,8	126	Итого	34,17	24,76	70,09	620,8	126		
пятница					пятница					пятница					пятница										
Фрукты в ассортименте (слива)	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Оруцты порционныне	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Оруцты порционныне	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена					
Суп гороховый с мясом	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8	Суп куриный с бульоном, помидорами	100	0,7	0,1	1,7	10,3	18	Пельмени отварные с маслом	200	10	16,96	24,61	31,12	416,03	39				
Биточек из птицы	250	11,25	7	17,25	176,3	15	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2					
Макаронны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,4	7	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3	
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3	
Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3	Итого	41,19	28,24	115,25	862,1	82,3		
суббота					суббота					суббота					суббота										
Оруцты порционныне	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Фрукты в ассортименте (яблоко)	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена	Фрукты в ассортименте (яблоко)	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена					
Суп куриный с вермишелью	100	0,7	0,1	1,7	10,3	18	Рассольник с мясом и сметаной	150	0,6	0	16,95	69	18,8	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	20					
Жаркое с мясом	250	6	9,5	11,25	154,5	14,5	Каша гречневая вязкая с маслом	180	21,9	17,5	6,9	272,6	33,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5					
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2					
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2	Итого	34,06	20,24	68,67	765,7	92	Итого	34,06	20,24	68,67	765,7	92
Итого	34,06	20,24	68,67	765,7	92	Итого	34,06	20,24	68,67	765,7	92	Итого	34,06	20,24	68,67	765,7	92	Итого	34,06	20,24	68,67	765,7	92		