

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

ИД "Сельское хозяйство" 2024г

примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (завтрак)
 на 01.09.2024

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)							2 неделя (Завтрак 1-4 класс)						
понедельник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	понедельник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	17,24	Каша кукурузная молочная с маслом	200	7,17	7,38	35,05	234,72	15,94
Блинчики с шоколадным соусом	80/10	4,92	8,8	31,75	233,11	15,9	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	8,54
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	3,3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,93
Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	121	Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	31,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,14							
Итого	16,49	16,9	129,12	748,62	159,58		Итого	19,99	15,48	86,15	577,42	60,93	
Вторник	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	Вторник	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	41,05	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	5,74	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,46	43,92
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	1,7	4,42	0,85	49,98	9,9	Каша гречневая распычатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03	6,8
Хлеб пшеничный	45	2,92	0,4	18,49	96,26	3,25	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89
Напиток плодово-ягодный	200	0	0	19,2	76,8	7,3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20,2	81,4	3,3
Итого	31,38	24,02	59,48	587,06	67,24		Итого	23,19	15,97	109,7	457,89	85,91	
Среда	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	Среда	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	11,88	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	11,88
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	59	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	17,23
Картофель запеченный с сыром	150	3,15	4,5	17,55	122,85	17,41	Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	18,86
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89	Хлеб пшеничный	55	3,8	0,5	14,66	118,51	3,98
Комлот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,96	Комлот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,96
Итого	24,83	21,34	65,16	570,05	94,14		Итого	20,49	11,54	70,52	506,52	54,91	
Четверг	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	Четверг	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Пудинг из творога с мясом с яблочным т	150	21,85	9,82	39,14	336,5	47,85	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	42,95
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	3,3	Буферрод с сыром	35	4,98	5,01	9,96	107	11,85
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,14	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4	13,44
Итого	26,41	10,77	96,27	597,76	83,74		Итого	29,42	26,64	62,66	615,6	98,69	

ПЯТНИЦА		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	ПЯТНИЦА		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	11,88	Гулаш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	59,43		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	35,14	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	11,82		
Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,72	Сыр в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	9,9		
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89	Хлеб пшеничный	45	2,92	0,4	18,49	96,26	3,25		
Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	6,46	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	11		
Итого		25,16	18,37	82,38	615,33	63,09	Итого		26,85	27,02	78,48	668,05	95,40		
Суббота		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	Суббота		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29		
Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	51,48	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	24,38	10,3	35,75	335,9	49,13		
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	3,3		
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	3,3	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45		
Горький шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	10,24	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,14		
Итого		26,31	23,65	63,43	577,91	95,47	Итого		28,94	11,25	92,88	597,16	85,02		
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 пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21	6,47	34,77	225,07	26,7	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79	11,89	26,65	244,56	16,51		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Оладьи с джемом	50/10	2,67	9,57	17,81	168,61	19,04		
Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	8,54	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89		
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,93		
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,93	Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	121		
Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	31,9	Итого		14,96	21,74	102,87	684,97	160,4		
Итого		20,83	14,57	108,47	659,77	100,7	Итого		26,15	23,85	100,74	735,85	110,7		
Вторник		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	Вторник		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	11,88	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29		
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	59	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	62,98		
Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	18,86	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	11,82		
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62		
Напиток плодовоягодный	200	0	0	14,4	58,4	7,3	Кисель витаминизированный	200	0	0	20,2	81,4	3,3		
Итого		25,34	24,72	63,3	592,7	100,7	Итого		26,15	23,85	100,74	735,85	110,7		

среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Запеканка из творога с тыквой со стуженн	150	14,98	9,99	31,58	277,67	39,26
Запеканка из творога со стуженным молок	150	25,71	11,96	32,3	342,12	42,68	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29
Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	2,2	Сыр в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	9,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45
Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	10,24	Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	2,2
							Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,14
Итого		32,55	15,43	88,13	633,36	85,57	Итого		20,52	14,68	84,66	563,69	83,95
четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	8,54	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	35,52	Запеканка из рыбы	90	11,61	6,78	6,37	133,21	26,85
Макароньы отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,72	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	12,4
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,96	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,96
Итого		28,01	24,13	94,51	724,36	57,36	Итого		19,52	11,64	95,62	578,06	74,83
пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	42,95	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	11,88
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Пельмени отварные с маслом	210	16,96	24,61	31,12	416,03	35
Горячий бургер/брод с помидор и сыром	50	4,84	4,43	9,87	99,54	14,17	Хлеб пшеничный	45	2,92	0,4	18,49	96,26	3,25
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	11
Чай с шиповником	200	0,2	0	19,8	80	6,46							
Итого		22,84	20,92	63,77	539,74	94,03	Итого		21,34	25,33	75,09	621,09	61,13
суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29
Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	68,07	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	51,48
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	2,89	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	3,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,14	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45
							Какао с молоком	200	6,6	5,1	18,6	148,4	13,44
Итого		24,68	9,16	74,24	622,24	102,1	Итого		29,71	25,55	67,43	625,51	98,67

1104

90,59

1071