

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

примерное 24-дневное меню для овз обед

на 01,03,2023

01.03.2023 г

1 неделя (Докорм 1-4 класс)			1 неделя (Обед 1-4 класс)			
понедельник	выход гр	с\с	понедельник	выход гр	с\с	
Булочка Сырная	75	18	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	100
Чай с сахаром	200	2	Щи с мясом и сметаной	200	7	
			Плов с мясом	250	50	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	
			Компот из сухофруктов	200	3,5	
Итого		20	Итого		80	
вторник			вторник			98,64
Каша гречневая вязкая с маслом	150	7	Икра овощная	60	12,14	
Хлеб пшеничный	30	2	Суп рыбный с крупой (консерва)	200	18	
Чай с сахаром	200	2	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	43	
			Пюре из гороха с маслом	150	6,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	144,5
			Компот фруктово-ягодный	200	5	
Итого		11	Итого		87,6	
среда			среда			
Мясо тушеное	90	48	Огурцы порционные	60	24	
Картофельное пюре	150	12	Рассольник с мясом и сметаной	200	9	
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном	90	35,5	
Чай с сахаром	200	2	Макароны отварные с маслом	150	7	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	130,5
			Чай с сахаром	200	2	
Итого		64	Итого		80,5	
четверг			четверг			99,5
Плюшка Кемеровская	75	17	Кукуруза консервированная	60	21,5	
Чай с сахаром	200	2	Свекольник с мясом и сметаной	200	10	
			Мясо тушеное	90	48	
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,5	130,5
			Сок фруктовый	200	10	
Итого		19	Итого		101	
пятница			пятница			130,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	30	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	
Макароны отарные с маслом	100	4,5	Суп картофельный с мясом	200	6	
Хлеб пшеничный	30	2	Рыба(горбуша) тушеная с овощами	90	51,5	
Чай с сахаром	200	2	Рис отварной с маслом	150	9	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	99,5
			Напиток витаминизированный	200	6	
Итого		38,5	Итого		92	
суббота			суббота			99,5
Булочка Сырная	75	18	Свекла тушеная с яблоками	60	5,5	
Чай с сахаром	200	2	Суп овощной с мясом и сметаной	200	7	
			Бефстроганов	90	52	
			Картофель отварной с маслом	150	7,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,5	99,5
			Отвар из шиповника	200	5	
Итого		20	Итого		19,5	

2 неделя (докорм 1-4 класс)			2 неделя (Обед 1-4 класс)				
понедельник		ыход г	с\с	понедельник			ыход г
Сдоба Сибирячка	80	16		Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	107,5
Чай с сахаром	200	2		Суп куриный с вермишелью	200	8	
				Гуляш	90	48	
				Рис отварной с маслом	150	9	
				Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	
				Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	5	
Итого		18		Итого		89,5	
вторник			вторник			80	
Булочка Сырная	75	18		Горошек консервированный	60		9
Чай с сахаром	200	2		Суп картофельный с мясом	200		6
				Запеканка из печени со сливочным соусом	90		31
				Макаронные отварные с маслом	150		7
				Хлеб пшеничный/ржаной	50		3
Итого		20		Итого			60
среда			среда			78,4	
Булочка с помадкой	50	13		Маринад из моркови	60		4,5
Чай с сахаром	200	2		Суп гороховый с мясом	200		5
				Котлета мясная	90		35
				Каша гречневая вязкая с маслом	150		6,5
				Хлеб пшеничный	40		2,4
Итого		15		Итого			63,4
четверг			четверг			120	
Плюшка Кемеровская	75	17		Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		16,5
Чай с сахаром	200	1,5		Борщ на м\к бульоне и сметаной	200		10
				Рыба(горбуша) зап. под сырно-овощной	90		60
				Сложный гарнир	100\50		10
				Хлеб пшеничный	50		3
Итого		18,5		Итого			102
пятница			пятница			119	
Булочка Сырная	75	18		Огурцы порционные	60		24
Чай с сахаром	200	2		Суп куриный с рисом томатом	200		15,5
				Жаркое с мясом	90		50,5
				Хлеб пшеничный/ржаной	50		3
				Компот из кураги	200		6
Итого		20		Итого			99
суббота			суббота			71,5	
Булочка Сырная	75	18		Икра свекольная	60		4,5
Чай с сахаром	200	2		Суп картофельный с фасолью	200		6
				Курица запеченная	90		28
				Каша пшеничная вязкая с маслом	150		5
				Хлеб пшеничный/ржаной	50		3
Итого		20		Итого			51,5

3 неделя (докорм 1-4 класс)			3 неделя (Обед 1-4 класс)			
понедельник	выход г	с\с	понедельник	выход г	с\с	
Булочка с помадкой	50	13	Икра овощная	60	12,14	75,64
Чай с сахаром	200	2	Рассольник с мясом и сметаной	200	9	
			Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	25	
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,5	
			Компот из сухофруктов	200	3,5	
Итого		15	Итого	60,6		
вторник			вторник			98
Булочка Сырная	75	18	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	
Чай с сахаром	200	2	Суп гороховый с мясом	200	5	
			Запеканка куриная спод сырной шапкой	65	42	
			Макароны отварные с маслом	150	7	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,5	
			Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	5	
Итого		20	Итого	78		
среда			среда			131
Чай с сахаром	200	2	Кукуруза консервированная	60	20	
Сдоба Сибирячка	80	16	Сук куриный с вермишелью	200	8	
			Рыба (горбуша) запеченная под сырно-овс	90	60	
			Картофельное пюре	150	12	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	
			Сок фруктовый	200	10	
Итого		18	Итого	113		
четверг			четверг			106,5
Плюшка Кемеровская	100	17	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	
Чай с сахаром	200	2	Суп картофельный с мясом	200	6	
			Гуляш	90	48	
			Рис отварной с маслом	150	9	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	
			Отвар из шиповника	200	5	
Итого		19	Итого	87,5		
пятница			пятница			93,5
Булочка Сырная	75	18	Огурцы порционные	60	24	
Чай с сахаром	200	2	Борщ с мясом и сметаной	200	10	
			Биточек из птицы	90	27	
			Картофель отварной с маслом	150	7,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	
			Чай с сахаром	200	2	
Итого		20	Итого	73,5		
суббота			суббота			90,5
Булочка с помадкой	50	13	Икра свекольная	60	4,5	
Чай с сахаром	200	2	Суп картофельный с мясом	200	6	
			Бефстроганов	90	52	
			Каша пшенная вязкая с маслом	150	5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	
			Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	5	
Итого		15	Итого	75,5		

4 неделя (докорм 1-4 класс)			4 неделя (Обед 1-4 класс)		
понедельник	выход г	с\с	понедельник	выход г	с\с
Сдоба Сибирячка	80	16	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5
Чай с сахаром	200	2	Свекольник с мясом и сметаной	200	10
			Филе птицы тушеное с овощами	90	27
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,5
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3
			Напиток плодово-ягодный	200	6
Итого		18	Итого		71
вторник			вторник		
Булка Сырная	75	18	Помидоры порционные	60	15,5
Чай с сахаром	200	2	Бульон куриный с яйцом и гречками	200	13
			Пельмени отварные с маслом	210	40
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3
			Компот фруктово-ягодный из св. яблок	200	5
					6
Итого		20	Итого		82,5
среда			среда		
Булочка с помадкой	50	13	Фрукты (яблоко)	150	16,5
Чай с сахаром	200	2	Щи вегетарианские со сметаной	200	5
			Чахохбили	90	27
			Картофельное пюре	150	12
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3
			Сок фруктовый в ассортименте	200	10
Итого		15	Итого		73,5
четверг			четверг		
Плюшка Кемеровская	75	17	Икра свекольная	60	4,5
Чай с сахаром	200	2	Суп картофельный с мясом	200	6
			Мясо тушеное	90	48
			Макароны отварные с маслом	150	7
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3
			Компот из сухофруктов	200	3,5
Итого		19	Итого		72
пятница			пятница		
Булка Сырная	75	18	Ассорти из свежих овощей	60	20
Чай с сахаром	200	2	Борщ с мясом и сметаной	200	10
			Бефстроганов	90	52
			Рагу овощное с маслом	150	8
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3
			Чай с сахаром	200	2
Итого		20	Итого		95
суббота			суббота		
Булочка Сырная	75	18	Маринад из моркови	60	4,5
Чай с сахаром	200	2	Суп овощной с мясом и сметаной	200	7
			Рыба запеченная под сырно-овощной шап	90	30
			Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,5
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3
			Компот фруктово-ягодный	200	5
Итого		20	Итого		56
20,96			80,1		

89

102,5

88,5

91

115

76

101,09