

Утверждаю:
Директор МАУ "Детское питание
Гурьевского муниципального округа"

Бочкарева Т.Н.

"04 сентября 2023 г"

примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов, м/д, м/о
на 01.03.2023

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)		1 неделя (Обед 1-4 класс)		1 неделя (м/д)		1 неделя (м/о)	
понеделник	выход г	понеделник	выход г	понеделник	выход г	понеделник	выход г
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	Плов с мясом	250
Блинчики с маслом	80/20	Щи с мясом и сметаной	200	Щи с мясом и сметаной	200	Хлеб пшеничный/ржаной	20
Батон пшеничный	30	Плов с мясом	250	Плов с мясом	250	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром и лимоном	200	Хлеб пшеничный/ржаной	50	Хлеб пшеничный/ржаной	50		
Фруктовый десерт	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из сухофруктов	200		
Итого	171,9	Итого	71,79	Итого	85,5	Итого	53,2
вторник		вторник		вторник		вторник	
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	Икра овощная	60	Суп рыбный с крупой (консерва)	200	Куринные нагетсы с томатным соус	105
Каша гречневая вязкая с маслом	150	Суп рыбный с крупой (консерва)	200	Куринные нагетсы с томатным соусом	105	Каша гречневая вязкая с маслом	150
Масло сливочное порциями	15	Куринные нагетсы с томатным соусом	105	Каша гречневая вязкая с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Хлеб пшеничный	50	Пюре из гороха с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	50	Чай с сахаром	200
Напиток плодово-ягодный	200	Хлеб пшеничный/ржаной	50	Напиток плодово-ягодный	200		
Итого	57,36	Итого	78,1	Итого	76,5	Итого	53,5
среда		среда		среда		среда	
Орутцы порционные	60	Орутцы порционные	60	Орутцы порционные	60	Мясо тушеное	90
Мясо тушеное	90	Рассольник с мясом и сметаной	200	Рассольник с мясом и сметаной	200	Картофельное пюре	150
Картофельное пюре	150	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном	90	Мясо тушеное	90	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Хлеб пшеничный	40	Макароны отварные с маслом	150	Картофельное пюре	150	Чай с сахаром	200
Компот из сухофруктов	200	Хлеб пшеничный/ржаной	50	Хлеб пшеничный/ржаной	30		
Итого	77,69	Итого	68,99	Итого	99,5	Итого	64
четверг		четверг		четверг		четверг	
Запеканка из творога с шоколадным соус	150	Кукуруза консервированная	60	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	Котлета мясная	90
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	Свекольник с мясом и сметаной	200	Свекольник с мясом и сметаной	200	Каша гречневая рассыпчатая с масл	100
Батон пшеничный	30	Мясо тушеное	90	Котлета мясная	90	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Чай с сахаром	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Чай с сахаром и лимоном	200
Итого	56,34	Итого	88,91	Итого	88,5	Итого	45,5

ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	15	7,95	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп картофельный с мясом	200	6	Филе птицы тушеное в томатном со	90	25,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	20,62	Суп картофельный с мясом	200	4,6	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	25	Макароны отварные с маслом	150	7
Макароны отварные с маслом	150	5,74	Рыба(горбуша) тушеная с овощами	90	44,4	Макароны отварные с маслом	150	7	Хлеб пшеничный	30	2
Хлеб пшеничный	40	2,24	Рис отварной с маслом	150	7,65	Хлеб пшеничный	50	3	Чай с сахаром	200	2
Чай с шиповником	200	10,26	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Чай с сахаром и лимоном	200	2,5			
Напиток витаминизированный	200	5,1									
Итого	46,81		Итого	81,04		Итого	43,5		Итого	36,5	
суббота			суббота			суббота			суббота		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Свежая тушеная с яблоками	60	4,63	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	22	Бефстроганов	90	52
Омлет натуральный	150	24,57	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,19	Суп овощной с мясом и сметаной	200	12,5	Картофельное пюре	150	12
Батон пшеничный	40	3,26	Бефстроганов	90	44,76	Бефстроганов	90	52	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Горячий шоколад	200	10,88	Картофель отварной с маслом	150	6,5	Картофельное пюре	150	12	Чай с сахаром	200	2
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,24	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,5			
			Отвар из шиповника	200	4,69	Чай с сахаром	200	2			
Итого	55,21		Итого	69,01		Итого	103		Итого	68	
2 неделя (завтрак 1-4 класс)			2 неделя (ужед 1-4 класс)			2 неделя (м/д)			2 неделя (м/о)		
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Каша рисовая молочная с ананасами	200	23,27	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	22	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	22	Гуляш	90	48
Сыр порциями	15	7,95	Суп куриный с вермишелью	200	6,51	Суп куриный с вермишелью	200	8	Рис с овощами	150	12
Батон пшеничный	30	2,45	Гуляш	90	41,79	Гуляш	90	48	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Масло сливочное порциями	10	5,5	Рис отварной с маслом	150	7,65	Рис с овощами	150	12	Чай с сахаром	200	2
Чай с сахаром	200	1,11	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3			
Молочный десерт	200	32	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	4,68	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	5			
Итого	72,28		Итого	85,42		Итого	98		Итого	64	
ВТОРНИК			ВТОРНИК			ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Горошек консервированный	60	8	Суп картофельный с мясом	200	6	Филе птицы туш. в сливочно сыром	90	35,5
Филе птицы туш. в сливочно сыром соусе	90	30,59	Суп картофельный с мясом	200	4,6	Филе птицы туш. в сливочно сыром сс	90	35,5	Каша гречневая вязкая	100	5
Каша гречневая вязкая	150	5,27	Запеканка из пчени со сливочным соусо	90	21,49	Каша гречневая вязкая	150	6,5	Хлеб пшеничный	30	2
Хлеб пшеничный	40	2,24	Макароны отварные с маслом	150	5,74	Хлеб пшеничный	50	3	Чай с сахаром	200	2
Хлеб пшеничный/ржаной	200	3,52	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный	200	4			
Кисель плодовоягодный	200	3,52	Кисель плодовоягодный	200	3,52	Кисель плодовоягодный	200	4			
Итого	58,12		Итого	46,14		Итого	55		Итого	44,5	
среда			среда			среда			среда		
Огурцы порционные	60	21,2	Маринада из моркови	60	3,79	Огурцы порционные	60	24	Рыба(минтай) тушеная с овощами	90	21,5
Рыба(минтай) тушеная с овощами	90	18,35	Суп гороховый с мясом	200	4,48	Суп гороховый с мясом	200	5	Картофельное пюре	150	12
Картофель запеченый	150	3,86	Котлета мясная	90	29,74	Рыба(минтай) тушеная с овощами	90	21,5	Хлеб пшеничный	30	2
Хлеб пшеничный	50	2,79	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5,27	Картофельное пюре	150	12	Чай с сахаром	200	2
Хлеб пшеничный	200	5,39	Хлеб пшеничный	40	2,24	Хлеб пшеничный	50	3			
Компот из кураги	200	9,98	Сок фруктовый	200	9,98	Компот из сухофруктов	200	3,5			
Итого	51,59		Итого	55,5		Итого	69		Итого	31,5	

четверг			четверг			четверг			четверг		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	22	Борщ на м\к бульоне и сметаной	200	10	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	43
Омлет с сыром	150	31,96	Борщ на м\к бульоне и сметаной	200	8,63	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	43	Макароны отварные с маслом	150	7
Батон пшеничный	30	2,45	Рыба(горбуша) зап. под сырно-овощной	90	52,21	Макароны отварные с маслом	150	7	Хлеб пшеничный	50	3
Какао с молоком	200	8,86	Сложный гарнир	100\50	9,07	Хлеб пшеничный	50	3	Сок	200	10
			Хлеб пшеничный	50	2,79	Сок	200	10			
			Чай с сахаром	200	1,11						
Итого	59,77		Итого	95,81		Итого	73		Итого	63	
пятница			пятница			пятница			пятница		
Маринад из моркови	60	3,79	Огурцы порционные	60	21,2	Огурцы порционные	60	24	Жаркое с мясом	90	50,5
Гуляш	90	41,79	Суп куриный с рисом и томатом	200	15,58	Суп куриный с рисом и томатом	200	15,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3
Рис отварной с маслом	150	7,65	Жаркое с мясом	240	43,89	Жаркое с мясом	240	50,5	Компот из кураги	200	6
Хлеб пшеничный	40	2,24	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3			
Сок фруктовый	200	9,98	Компот из кураги	200	5,39	Компот из кураги	200	6			
Итого	65,45		Итого	88,85		Итого	99		Итого	59,5	
суббота			суббота			суббота			суббота		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Икра свекольная	60	3,78	Суп картофельный с фасоль	200	6	Курица запеченная	90	30
Пудинг из творога с изюмом со сгущ.моло	150	39,08	Суп картофельный с фасолью	200	5,01	Курица запеченная	90	28	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	5
Батон пшеничный	30	2,45	Курица запеченная	90	23,75	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Чай с сахаром и лимоном	200	2,01	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,3	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	Чай с сахаром	200	2
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	5			
			Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	4,68						
Итого	60,04		Итого	44,31		Итого	47		Итого	39	
3 неделя (Завтрак 1-4 класс)			3 неделя (Обед 1-4 класс)			3 неделя (м/д)			3 неделя (м/о)		
понеделник	выход г	с\с	понеделник	выход г	с\с	понеделник	выход г	цена	понеделник	выход г	цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Икра овощная	60	12,14	Рассольник с мясом и сметаной	200	9	Филе птицы тушеное в томатном со	90	25
Макароны отварные с сыром и маслом	150	8,39	Рассольник с мясом и сметаной	200	7,46	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	25	Каша гречневая рассыпчатая с масл	100	6
Хлеб пшеничный	50	2,79	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	20,62	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Чай с сахаром	200	1,11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,02	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	Чай с сахаром	200	2
Фруктовый Десерт	250	129	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,24	Компот из сухофруктов	200	3,5			
			Компот из сухофруктов	200	3,09						
Итого	157,8		Итого	52,57		Итого	49		Итого	35	

вторник		вторник		вторник		вторник					
Помидоры порционные	60	13,86	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	22	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	22	Гуляш	90	48
Гуляш	90	41,79	Суп гороховый с мясом	200	4,48	Суп гороховый с мясом	200	5	Макароны отварные с маслом	150	7
Картофель запеченый	150	3,86	Запеканка куриная спод сырной шапкой	65	35,95	Гуляш	90	48	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Хлеб пшеничный	50	2,79	Макароны отварные с маслом	150	5,74	Макароны отварные с маслом	150	7	Чай с сахаром	200	2
Напиток плодово-ягодный	200	5,1	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,24	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3			
			Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	4,68	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	5			
Итого		67,4	Итого		75,09	Итого		90	Итого		59
среда		среда		среда		среда		среда		среда	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Кукуруза консервированная	60	19,32	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	22	Рыба (горбуша) запеченая под сырн	90	60
Горячий бутерброд (помидор, сыр)	50	13,29	Сук куриный с вермишелью	200	6,51	Сук куриный с вермишелью	200	8	Картофельное пюре	150	12
Запеканка из творога со стущ.молоком	150	37,66	Рыба (горбуша) запеченая под сырно-овс	90	52,21	Рыба (горбуша) зап. под сырно-овощнк	90	60	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Батон пшеничный	20	1,63	Картофельное пюре	150	9,77	Картофельное пюре	150	12	Чай с сахаром	200	2
Чай с сахаром и лимоном	200	2,01	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3			
			Сок фруктовый	200	9,98	Сок фруктовый	200	10			
Итого		71,09	Итого		100,6	Итого		115	Итого		76
четверг		четверг		четверг		четверг		четверг		четверг	
Сыр порциями	15	7,95	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	22	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Куриные нагетсы томатным соусом	105	43
Куриные нагетсы томатным соусом	105	37,16	Суп картофельный с мясом	200	4,6	Суп картофельный с мясом	200	6	Макароны отварные с маслом	150	7
Макароны отварные с маслом	150	5,74	Гуляш	90	41,79	Куриные нагетсы томатным соусом	105	43	Хлеб пшеничный	50	3
Хлеб пшеничный	50	2,79	Рис отварной с маслом	150	7,65	Макароны отварные с маслом	150	7	Компот из сухофруктов	200	3,5
Компот из сухофруктов	200	3,09	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный	50	3			
			Отвар из шиповника	200	4,69	Компот из сухофруктов	200	3,5			
Итого		56,73	Итого		83,52	Итого		79	Итого		56,5
пятница		пятница		пятница		пятница		пятница		пятница	
Фрукты (яблоко)	150	16,5	Огурыцы порционные	60	21,2	Борщ с мясом и сметаной	200	10	Биточек из птицы	90	27
Жаркое с мясом	240	43,89	Борщ с мясом и сметаной	200	8,63	Биточек из птицы	90	27	Рис с овощами	150	12
Хлеб пшеничный	40	2,24	Биточек из птицы	90	22,64	Рис с овощами	150	12	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Чай с облепихой	200	10,26	Картофель отварной с маслом	150	6,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	Чай с сахаром	200	2
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Чай с сахаром	200	2			
			Чай с сахаром	200	1,11						
Итого		72,89	Итого		62,87	Итого		54	Итого		43

суббота			суббота			суббота			суббота		
Фрукты (яблоко)	150	16,5	Икра свекольная	60	3,78	Суп картофельный с мясом	200	6	Бифстроганов	90	52
Омлет натуральный	150	24,57	Суп картофельный с мясом	200	4,6	Бифстроганов	90	52	Каша пшенная вязкая с маслом	150	5
Батон пшеничный	60	4,9	Бифстроганов	90	44,76	Каша пшенная вязкая с маслом	150	5	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3
Горячий шоколад	200	10,88	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,3	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3	Чай с сахаром	200	2
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	5			
			Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	4,68						
Итого	56,85		Итого	64,91		Итого	71		Итого	62	
4 неделя (Завтрак 1-4 класс)			4 неделя (Обед 1-4 класс)			4 неделя (м/д)			4 неделя (м/о)		
понеделник			понеделник			понеделник			понеделник		
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	11,27	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	22	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Филе птицы тушеное с овощами	90	27
Блинчики с маслом	40\10	13,85	Свекольник с мясом и сметаной	200	8,95	Свекольник с мясом и сметаной	200	10	Каша гречневая рассыпчатая с масл	100	8,5
Батон пшеничный	30	2,45	Филе птицы тушеное с овощами	90	23,05	Филе птицы тушеное с овощами	90	27	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Чай с сахаром	200	1,11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,5	Чай с сахаром	200	2
Молочный десерт	200	32	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3			
			Напиток плодово-ягодный	200	5,1	Напиток плодово-ягодный	200	6			
Итого	60,68		Итого	68,91		Итого	71		Итого	39,5	
вторник			вторник			вторник			вторник		
Сыр порциями	15	7,95	Помидоры порционные	60	13,86	Помидоры порционные	60	15,5			
Бифстроганов	90	44,76	Бульон куриный с яйцом и гречками	200	11,9	Пельмени отварные с маслом	210	40	Пельмени отварные с маслом	210	40
Картофель запеченый	150	3,86	Пельмени отварные с маслом	210	34,2	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Хлеб пшеничный	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	5	Чай с сахаром	200	2
Кисель витаминизированный	200	3,52	Компот фруктово-ягодный из св. яблок	200	4,44						
Итого	62,88		Итого	67,19		Итого	62,5		Итого	44	
среда			среда			среда			среда		
Пудинг из творога с персиками с карамель	150	45,83	Фрукты (яблоко)	200	22	Фрукты (яблоко)	150	16,5	Чахобили	90	27
Фрукты (яблоко)	200	22	Щи вегетарианские со сметаной	200	3,94	Щи вегетарианские со сметаной	200	5	Макароны отварные с маслом	150	7
Сыр в индивидуальной упаковке	17	10,5	Чахобили	90	23,35	Чахобили	90	27	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2
Батон пшеничный	30	2,45	Картофельное пюре	150	9,77	Макароны отварные с маслом	150	7	Чай с сахаром	200	2
Чай с сахаром и лимоном	200	2,01	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3			
			Сок фруктовый в ассортименте	200	9,98	Сок фруктовый в ассортименте	200	10			
Итого	82,79		Итого	71,83		Итого	68,5		Итого	38	

четверг		четверг		четверг		четверг	
Фрукты (яблоко)	200 22	Икра свекольная	60 3,78	Икра свекольная	60 4,5	Рыба запеченная с сыром	90 27
Рыба запеченная с сыром	90 23,19	Суп картофельный с мясом	200 4,6	Суп картофельный с мясом	200 6	Рис с овощами	150 12
Рис отварной с маслом	150 7,65	Мясо тушеное	90 41,39	Рыба запеченная с сыром	90 27	Хлеб пшеничный/ржаной	30 2
Хлеб пшеничный	50 2,79	Макароны отварные с маслом	150 5,74	Рис с овощами	150 12	Чай с сахаром	200 2
Компот из кураги	200 5,39	Хлеб пшеничный/ржаной	50 2,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50 3		
Компот из сухофруктов	200 3,09	Компот из сухофруктов	200 3,09	Компот из сухофруктов	200 3,5		
Итого	61,02	Итого	61,39	Итого	56	Итого	43
пятница		пятница		пятница		пятница	
Орешки порционные	60 21,2	Ассорти из свежих овощей	60 17,81	Ассорти из свежих овощей	60 20	Пельмени отварные с маслом	200 40
Гуляш	90 41,79	Борщ с мясом и сметаной	200 8,63	Борщ с мясом и сметаной	200 10	Хлеб пшеничный/ржаной	30 2
Макароны отварные с маслом	150 5,74	Бефстроганов	90 44,76	Пельмени отварные с маслом	200 40	Чай с сахаром	200 2
Хлеб пшеничный	50 2,79	Рагу овощное с маслом	150 6,83	Хлеб пшеничный/ржаной	50 3		
Сок фруктовый	200 9,98	Хлеб пшеничный/ржаной	50 2,79	Сок фруктовый	200 10		
Чай с сахаром	200 1,11						
Итого	81,5	Итого	81,93	Итого	83	Итого	44
суббота		суббота		суббота		суббота	
Фрукты (яблоко)	150 16,5	Маринада из моркови	60 3,79	Фрукты (яблоко)	150 16,5	Рыба запеченная под сырно-овощно	90 30
Омлет с сыром	150 31,96	Суп овощной с мясом и сметаной	200 6,19	Суп овощной с мясом и сметаной	200 7	Каша гречневая вязкая с маслом	150 6,5
Батон пшеничный	30 2,45	Рыба запеченная под сырно-овощной шап	90 26,16	Рыба запеченная под сырно-овощной ш	90 30	Хлеб пшеничный/ржаной	30 2
Какао с молоком	200 8,86	Каша гречневая вязкая с маслом	150 5,27	Каша гречневая вязкая с маслом	150 6,5	Чай с сахаром	200 2
		Хлеб пшеничный/ржаной	50 3,27	Хлеб пшеничный/ржаной	50 3		
		Компот фруктово-ягодный	200 4,68	Компот фруктово-ягодный	200 5		
Итого	59,77	Итого	49,36	Итого	68	Итого	40,5

71,83

71,42

75

50