

Утверждаю:

Директор МАУ "Детское питание
Гурьевского муниципального округа"

Бочкарева Т.Н. _____

" " _____ 2025 г

примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (осень)

обед

1 неделя (Обед 1-4 класс)							2 неделя (Обед 1-4 класс)						
понедельник		выход гр.					понедельник		выход гр.				
		с\с							с\с				
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5
Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,7	22,99	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	10,94
Плов с булгуром с мясом	250	24,03	28,43	37,93	494,25	78,2	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	69,22
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	10,25
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	2,18	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Итого за прием пищи:							Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,26	0	15,46	62	7,59
							Итого за прием пищи:	840	30,7	29,96	99,45	802	118,15
вторник							вторник						
Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	17,74	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	8,7
Суп рыбный с крупой (консерва)	200	5	8,6	12,6	147,8	14,82	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8	6,22
Куриные наггетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,46	41,09	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	30,3
Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	16,21	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,58
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,46	62	4,85	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	80,6	3,21
Итого за прием пищи:							Итого за прием пищи:	750	25,3	16,95	96,28	653,1	58,66
среда							среда						
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	7,59	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	7,26
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	26,29	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	24,32
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	33,65	Курица запеченная с соусом	90	24,03	19,83	1,61	279,17	37,89
Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,58	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	6,17
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,92
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,88	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	9,2
Итого за прием пищи:							Итого за прием пищи:	740	42,7	31,93	85,15	811,9	87,76
четверг							четверг						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	7,59
Суп из овощей с гречками	200	2,15	2,28	13,12	81,67	4,43	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	19,93
Котлета мясная	90	15,2	14,04	8,9	222,75	35,05	Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	74,55
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	6,17	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,92	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,0	2,18
Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	9,2	Итого за прием пищи:						
Итого за прием пищи:								750	34,3	14,9	88,94	808	107,9

пятница							пятница						
Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	4,72	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5
Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	21,05	Борщ с мясом со сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	25,77
Рыба (филе минтая) тушеная с овоща	90	12,42	2,88	4,59	93,51	36,9	Запеканка из рыбы	90	11,61	6,78	6,37	133,21	29,87
Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	10,25	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	10,25
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Напиток витаминизированный	200	0	0	19,2	76,8	4,34	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,88
Итого за прием пищи:	750	26,48	17,85	95,12	660,28	80,91	Итого за прием пищи:	840	25	20,87	97,41	691,5	86,92
суббота							суббота						
Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	7,26	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	4,56
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	23,3	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	24,68
Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	73,35	Курица запеченая	90	22,41	15,3	0,54	229,77	37,3
Пюре из гороха с маслом	150	13,95	4,65	31,95	224,85	6,98	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	5,6
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,92	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	4,16	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,26	0	15,46	62	7,59
Итого за прием пищи:	740	42,9	29,79	89,58	818,25	117,97	Итого за прием пищи:	750	37,9	30,62	80,36	762,2	83,38
3 неделя (Обед 1-4 класс)							4 неделя (Обед 1-4 класс)						
понедельник выход гр. с\с							понедельник выход гр. с\с						
Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	8,7	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5
Суп картофельный с фасолью	200	6,66	5,51	8,75	111,75	20,87	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	0,8	115,7	21,05
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	33,15	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76	13,35	1,61	190,46	37,29
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	6,17	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	6,7
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,92	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,0	2,18	Напиток плодово-ягодный	200	0	0	19,8	81,6	4,34
Итого за прием пищи:	740	33,77	24,33	96,01	755,33	73,99	Итого за прием пищи:	840	29,3	24,16	85,86	733,4	89,53
вторник							вторник						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	7,59
Борщ с мясом со сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	25,77	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67	6,42	8,46	118,37	21,87
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17	20,31	2,09	274	51,05	Пельмени отварные с маслом	150\7	12,68	18,4	23,26	311,03	25,23
Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,58	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,92	Компот фруктово-ягодный из св. яблок	200	0,26	0	15,46	62	4,62
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,26	0	15,46	62	7,59							
Итого за прием пищи:	830	36,02	33,42	99,6	862,69	110,41	Итого за прием пищи:	510	22,7	25,24	70,84	619,8	62,96

среда							среда						
Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	7,26	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5
Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	22,99	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	25,77
Рыба(филе минтая) под сливочным соусом	90	16,99	6,36	3,06	136,12	51,67	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	37,12
Картофельное пюре с маслом	150	3,3	3,9	25,6	151,35	16,21	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	16,21
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	9,2	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	22,8	92	9,2
Итого за прием пищи:	750	31,31	17,22	83,36	626,01	110,98	Итого за прием пищи:	840	33,5	32,51	95,28	822,3	108,45
четверг							четверг						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	7,26
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,78	5,5	0,8	115,7	20,99	Суп из тыквы с гречкой	200	2,32	2,28	13,15	82	16,8
Гуляш по венгерски	90	14,42	13,68	4,17	198,05	49,45	Мясо тушеное	90	17,99	16,59	2,87	232,87	68,86
Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	10,25	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,58
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	96	2,92
Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	4,16	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,18
Итого за прием пищи:	840	28,46	24,49	100,9	790,4	105	Итого за прием пищи:	740	30,6	23,32	101,66	758,9	104,60
пятница							пятница						
Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	4,72	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,5	7,42
Суп гороховый с мясом	200	5,74	8,78	8,74	138,04	19,93	Суп куриный с бульоном, помидором	200	4,66	7,31	7,08	112,51	15,41
Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	34,72	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	73,35
Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	8,91	Сложный гарнир	150	2,4	6,9	14,1	128,85	13,48
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,88	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,88
Итого за прием пищи:	750	30,41	32,12	77,27	734,54	72,81	Итого за прием пищи:	750	29,9	33,47	59,79	673,7	114,19
суббота							суббота						
Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	4,56	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	4,72
Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	10,94	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	24,68
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	68,86	Рыба(филе минтая)запеченная под сырно-овощным соусом	90	19,71	15,75	6,21	245,34	37,02
Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	5,6	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	5,32
Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,46	62	4,62	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,26	0	15,46	62	4,62
Итого за прием пищи:	750	31,93	33,22	79,51	758,18	98,23	Итого за прием пищи:	750	35,5	30,47	82,55	760,1	80,01

1145,1

93,65

1102,5