

Утверждаю:
 Директор МАУ "Детское питание
 Гурьевского муниципального округа"
 Боцкарева Т.Н.
 " " 2025г

примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (завтрак)
 на 01.09.2025

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)							2 неделя (Завтрак 1-4 класс)						
понеделник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с	понеделник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с
Каша рисовая молочная и маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	18,36	Каша кукурузная молочная с маслом	200	7,17	7,38	35,05	234,72	17,95
Блинчики с шоколадным соусом	80/10	4,92	8,8	31,75	233,11	21,01	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	9,45
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,46	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	4,46	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,88
Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	32,2	Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	31,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,05							
Итого за прием пищи:	500	16,49	16,9	129,12	748,62	79,54	Итого за прием пищи:	665	19,99	15,48	86,15	577,42	63,43
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	37,3	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	5,32	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,46	41,09
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	1,7	4,42	0,85	49,98	10,81	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03	6,8
Хлеб пшеничный	45	2,92	0,4	18,49	96,26	3,29	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,92
Напиток плодово-ягодный	200	0	0	19,2	76,8	4,34	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20,2	81,4	3,21
Итого за прием пищи:	502	31,38	24,02	59,48	587,06	61,06	Итого за прием пищи:	695	23,19	15,97	109,7	457,89	76,02
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	7,59	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	7,42
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	68,86	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	36,9
Картофель запеченный с сыром	150	3,15	4,5	17,55	122,85	14,23	Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	16,21
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,92	Хлеб пшеничный	55	3,8	0,5	14,66	118,51	4,02
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,18	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,18
Итого за прием пищи:	540	24,83	21,34	65,16	570,05	95,78	Итого за прием пищи:	555	20,49	11,54	70,52	506,52	66,73
четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с	четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с/с
Пудинг из творога с изюмом с яблочны	150	21,85	9,82	39,14	336,5	41,87	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	27,17
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	4,46	Бутерброд с сыром	35	4,98	5,01	9,96	107	13,79
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,46	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,46
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,05	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4	15,7
Итого за прием пищи:	600	26,41	10,77	96,27	597,76	71,84	Итого за прием пищи:	605	29,42	26,64	62,66	615,6	80,12
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	7,26	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	69,22
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	33,15	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	10,25
Макароны отарные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,58	Сыр в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	10,81
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,92	Хлеб пшеничный	45	2,92	0,4	18,49	96,26	3,29
Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	5,39	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	9,2
Итого за прием пищи:	540	25,16	18,37	82,38	615,33	55,3	Итого за прием пищи:	502	26,85	27,02	78,48	668,05	102,77
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	22	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22
Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	36,62	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	24,38	10,3	35,75	335,9	46,66
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,46	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	4,46
Батон пшеничны	30	2,16	0,81	14,73	75,66	4,46	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,46
Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	11,58	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,05
Итого за прием пищи:	600	26,31	23,65	63,43	577,91	76,12	Итого за прием пищи:	600	28,94	11,25	92,88	597,16	76,63

3 неделя (Завтрак 1-4 класс)							4 неделя (Завтрак 1-4 класс)						
понедельник							понедельник						
Каша пшеничная молочная с тыквой и ма	200/5	7,21	6,47	34,77	225,07	25,85	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79	11,89	26,65	244,56	18,57
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22	Оладьи с джемом	50/10	2,67	9,57	17,81	168,61	24,62
Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	9,45	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,92
Хлеб пшеничный	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	Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	32,2
Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	31,5							
Итого за прием пищи:	665	20,83	14,57	108,47	659,77	93,33	Итого за прием пищи:	490	14,96	21,74	102,87	684,97	79,19
вторник							вторник						
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	7,59	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	68,86	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	73,35
Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	16,21	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	10,25
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Напиток плодово-ягодный	200	0	0	14,4	58,4	4,34	Кисель витаминизированный	200	0	0	20,2	81,4	3,21
Итого за прием пищи:	550	25,34	24,72	63,3	592,7	100,7	Итого за прием пищи:	690	26,15	23,85	100,74	735,85	112,46
среда							среда						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным	150	14,98	9,99	31,58	277,67	36,15
Запеканка из творога со сгущенным мо.	150	25,71	11,96	32,3	342,12	40,04	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22
Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	2,97	Сыр в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	10,81
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,46	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,46
Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	11,58	Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	2,97
							Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,05
Итого за прием пищи:	590	32,55	15,43	88,13	633,36	78,05	Итого за прием пищи:	607	20,52	14,68	84,66	563,69	75,44
четверг							четверг						
Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	9,45	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	33,65	Запеканка из рыбы	90	11,61	6,78	6,37	133,21	29,87
Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,58	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	8,91
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,65
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,18	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,18
Итого за прием пищи:	505	28,01	24,13	94,51	724,36	55,51	Итого за прием пищи:	690	19,52	11,64	95,62	578,06	66,61
пятница							пятница						
Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	27,17	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	7,26
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22	Пельмени отварные с маслом	210	16,96	24,61	31,12	416,03	33,69
Горячий бутерброд с помидор.и сыром	50	4,84	4,43	9,87	99,54	14,92	Хлеб пшеничный	45	2,92	0,4	18,49	96,26	3,28
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,46	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	9,2
Чай с шиповником	200	0,2	0	19,8	80	5,39							
Итого за прием пищи:	620	22,84	20,92	63,77	539,74	70,94	Итого за прием пищи:	515	21,34	25,33	75,09	621,09	53,43
суббота							суббота						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	22
Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	74,55	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	36,62
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	2,92	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	4,46
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,05	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,46
							Какао с молоком	200	6,6	5,7	18,6	148,4	15,7
Итого за прием пищи:	680	24,68	9,16	74,24	622,24	101,5	Итого за прием пищи:	600	29,71	25,55	67,43	625,51	80,24