

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

примерное 24-дневное меню
для обучающихся льготных категорий (м/д,м/о)
на 01.09.2025

" " 2025 г

1 неделя (м/д,м/о)							2 неделя (м/д,м/о)						
понедельник	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	понедельник	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Плов с булгуром и мясом	280	26,91	31,85	42,52	553,56	101,5	Гуляш	100	20,14	18,94	4,1	267,73	88
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	14
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
							Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	520	29,91	32,1	69,68	654,36	105,5	Итого за прием пищи:	520	27,1	25,16	69,96	592,3	106
вторник	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	вторник	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Куриные наггетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,46	47,5	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,46	47,5
Картофельное пюре	180	3,96	9,36	26,82	207,72	22	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	8,5
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	525	19,35	20,2	70,82	475,98	73,5	Итого за прием пищи:	525	24	16,99	84,68	520,6	60
среда	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	среда	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,12	43,5	Рыба(ф.минтая) тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	49
Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	9,5	Картофельное пюре	180	3,96	9,36	26,82	207,72	22
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	520	26,23	23,1	81,19	618,3	57	Итого за прием пищи:	520	20,8	12,84	59,08	412,4	75
четверг	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	четверг	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Котлета мясная	100	16,9	15,6	9,9	247,5	50,5	Жаркое с мясом	280	24,36	10,36	28,56	500,08	101
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	8,5	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1							
Итого за прием пищи:	520	28,54	22	77,74	600,66	63	Итого за прием пищи:	520	27,4	10,64	55,72	600,9	105
пятница	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	пятница	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	29	Борщ с мясом и сметаной	250	7,171	0,97	10,92	172,55	35,5
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,5
Итого за прием пищи:	770	10,5	7,03	40,66	246,1	33	Итого за прием пищи:	770	10,2	1,25	38,08	274,2	41
суббота	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	суббота	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Бефстроганов	100	20,54	20,6	3,99	284,44	99,5	Курица запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	48
Пюре из гороха с маслом	180	16,74	5,58	38,34	269,82	10	Каша пшениная вязкая с маслом	180	4,86	5,4	27,36	176,76	9,5
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	520	40,28	26,5	69,49	655,06	113,5	Итого за прием пищи:	520	32,8	22,68	55,12	532,9	61,5

3 неделя(м/д,м/о)							4 неделя (м/д,м/о)						
понеделник	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	понеделник	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Суп картофельный с фасолью	250	8,33	6,89	10,94	139,47	29	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52	14,84	1,79	211,63	49
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	8,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Итого за прием пищи:	490	11,33	7,17	38,1	240,27	33	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	490	11,33	7,17	38,1	240,27	33	Итого за прием пищи:	520	29,2	21,24	69,63	564,8	61,5
вторник	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	вторник	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42	22,57	2,33	304,45	63	Бефстроганов	100	20,54	20,6	3,99	284,44	99,5
Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	9,5	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	14
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	520	33,16	27,7	77,73	673,63	76,5	Итого за прием пищи:	520	27,5	26,82	69,85	609	117,5
среда	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	среда	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Рыба(ф.минтая) под сливочным соусом	100	18,9	7,07	3,45	151,3	62	Чахохбили	100	22,5	17,3	2,6	255,7	54
Картофельное пюре	180	3,69	9,36	26,82	207,72	22	Картофельное пюре	180	3,69	9,36	26,82	207,72	22
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	520	25,59	16,7	57,43	459,82	88	Итого за прием пищи:	520	29,2	26,94	56,58	564,2	80
четверг	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	четверг	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,12	43,5	Мясо тушеное	100	20,18	18,43	3,22	258,7	87,5
Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	9,5	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	9,5
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	520	26,23	23,1	81,19	618,3	57	Итого за прием пищи:	520	30,9	23,57	78,62	627,9	101
пятница	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	пятница	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Биточек из птицы	100	18,4	15,8	13	267,7	47,5	Пельмени отварные с маслом	200	16,96	24,61	31,12	416,03	39
Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	17	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Итого за прием пищи:	440	20	24,89	58,28	516,8	43
Итого за прием пищи:	520	25,18	21,5	61,22	515,92	68,5	Итого за прием пищи:	440	20	24,89	58,28	516,8	43
суббота	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена	суббота	выход гр	белки	жиры	углеводы	Ккал.	цена
Мясо тушеное	100	20,18	18,43	3,22	258,7	87,5	Рыба(филе минтая) запеченная под сыр	100	21,9	17,5	6,9	272,6	66,5
Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,86	5,4	27,36	176,76	9,5	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,28	4,68	24,48	161,1	9,5
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	520	28,04	24,1	57,74	536,26	101	Итого за прием пищи:	520	30,2	22,46	58,54	534,5	80