



Директор МАУ «Школьное питание»

Бочкарева Т.Н.

« 20.11.2017 »

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

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)				1 неделя (Обед 1-4 класс)				1 неделя (м/д)				1 неделя (м/о)			
понеделник	выход. гр	с/с		понеделник	з/ход. гр	с/с		понеделник	з/ход. гр	с/с		понеделник	з/ход. гр	с/с	
Каша овсяная молочная и маслом	200/5	12,2		Помидоры порционные	60	6,31		Суп из овощей с гречками	200	10		Суп из овощей с гречками	200	10	
Горячий бутерброд с помидор и сыром	20\15\15	13,27		Суп из овощей с гречками	200	9,01		Филе птицы запеченное с овощами	45	25,5		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	
Хлеб пшеничный	20	0,88		Филе птицы запеченное с овощами	90	43,76		Булгур отварной с маслом	150	12		Чай с сахаром	200	1,5	
Какао с молоком	200	9,88		Булгур отварной с маслом	150	10,37		Хлеб пшеничный/ржаной	60	2,8					
Фрукты (яблоко)	150	18,6		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4		Чай с сахаром	200	1,5					
Итого		54,8		Сок фруктовый	200	12		Итого		52		Итого		12,9	
вторник				вторник				вторник				вторник			
Филе птицы запеченное с помидором	90	48,2		Маринад из моркови	60	6,22		Суп картофельный на м\к бульоне	200	10		Мясо тушеное (говядина)	45	28	
Картофель отварной с маслом	150	13,4		Суп картофельный на м\к бульоне	200	8,2		Мясо тушеное (говядина)	45	28		Каша гречневая рассыпчатая с мас	100	7	
Сыр порциями	10	5,11		Мясо тушеное (говядина)	90	47,59		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	7		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	
Хлеб пшеничный	30	1,4		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,66		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4		Чай с сахаром	200	1,5	
Чай с сахаром	200	1,1		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4		Кисель плодово-ягодный	200	4					
Итого		69,2		Кисель плодово-ягодный	200	3,8		Итого		50		Итого		37,9	
среда				среда				среда				среда			
Фритатта с овощами	150	42,53		Морская капуста	60	10,63		Котлета мясная	90	42,5		Котлета мясная	45	25	
Фрукты (яблоко)	150	18,6		Уха с рыбой(горбуша)	200	13,49		Рис отварной с маслом	100	5		Рис отварной с маслом	150	9	
Батон пшеничный	30	2		Гуляш (говядина)	90	48,1		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	
Чай с молоком	200	3,84		Рис отварной с маслом	150	7,37		Чай с сахаром и лимоном	200	2		Чай с сахаром и лимоном	200	2	
Коктейль молочный	200	38		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4		Итого		51		Итого		37,4	
Итого		105		Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	6		Итого		51		Итого		37,4	
четверг				четверг				четверг				четверг			
Запеканка творожная "Зебра" со сгущ	150	33		Огурцы порционные	60	5,05		Борщ на м\к бульоне и сметаной	200	12		Борщ на м\к бульоне и сметаной	200	12	
Фрукты (яблоко)	150	18,6		Борщ на м\к бульоне и сметаной	200	10,5		Бефстроганов из говядины	45	31		Макароны отварные с маслом	100	7	
Батон пшеничный	30	2		Бефстроганов из говядины	90	50,84		Макароны отварные с маслом	100	7		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	
Сыр порциями	10	5,11		Макароны отварные с маслом	150	9,04		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4		Чай с сахаром	200	1,5	
Чай с сахаром и лимоном	200	1,9		Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4		Чай с сахаром	200	1,5					
Итого		60,6		Компот фруктово-ягодный (яблоко+см	200	6,55		Итого		53		Итого		21,9	

пятница		пятница		пятница		пятница	
Огурцы порционные	60	5,05	Икра свекольная	60	6,87	Суп куриный с бульоном	200
Мясо тушеное (говядина)	90	47,59	Суп куриный с бульоном	200	9,5	Рыба запеченная с помидором и сыр	45
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,66	Рыба запеченная с помидором и сыр	90	25,5	Картофель отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный	30	1,4	Картофель отварной с маслом	150	13,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	4,79	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром и лимоном	200
Итого		67,5	Компот из сухофруктов	200	5,55	Итого	44
суббота			суббота			суббота	
Омлет натуральный	150	27,5	Помидоры порционные	60	6,31	Суп куриный с вермишелью	200
Мясо отварное	50	36,44	Суп куриный с вермишелью	200	8,36	Курица запеченная	90
Сыр порциями	10	5,11	Курица запеченная	90	28,2	Макароны отварные с маслом	100
Батон пшеничный	30	2	Пюре из гороха с маслом	150	6,09	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Отвар из шиповника	200	4,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром	200
Итого		5,9	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	4,79	Итого	52
2 неделя (завтрак 1-4 класс)			2 неделя (Обед 1-4 класс)			2 неделя (М/Д)	
понеделник		выход гр с/с	понеделник		выход г с/с	понеделник	
Каша рисовая молочная с курагой	200	12,5	Огурцы порционные	60	5,05	Плов с курицей	250
Сыр порциями	10	5,11	Суп картофельный на м/к бульоне	200	8,2	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Батон пшеничный	30	2	Плов с курицей	250	33	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200
Чай с сахаром	200	1,14	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Итого	40
Коктейль молочный	200	38	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	4,93	Итого	20,4
Итого		58,8	Итого		53	вторник	
вторник			вторник			вторник	
Огурцы порционные	60	5,05	Икра свекольная	60	6,87	Курица запеченная	90
Рыба запеченная с помидором и сыром	90	25,5	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	9,69	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100
Картофель запеченный со сметаной	150	13,4	Курица запеченная	90	28,2	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Хлеб пшеничный	30	1,4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,66	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200
Чай с сахаром и лимоном	200	2	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Итого	46
Итого		47,4	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	4,79	Итого	26,9
среда			среда			среда	
Запеканка из творога с морковью со ст	150	45,47	Яйцо отварное	50	8,4	Рассольник на м/к бульоне и сметано	200
Фрукты (яблоко)	150	18,6	Сыр порциями	10	5,11	Печень говяжья тушеная в сметанном	45
Батон пшеничный	30	2	Рассольник на м/к бульоне и сметано	200	10,94	Картофельное пюре с маслом	150
Какао с молоком	200	9,88	Печень говяжья тушеная в сметанном	90	25,85	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Итого		6	Картофельное пюре с маслом	150	15,38	Компот фруктово-ягодный (яблоко-см	200
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Итого	55
			Компот фруктово-ягодный (яблоко-см)	200	6,55	Итого	34,9

четверг		четверг		четверг		четверг	
Филе птицы запеченное с овощами	90	43,76	Маринад из моркови	60	6,22	Свекольник на м/к бульоне и сметано	200
Макаронные отварные с маслом	150	9,04	Свекольник на м/к бульоне и сметано	200	13,46	Филе птицы запеченное с овощами	45
Сыр порциями	10	5,11	Рыба запеченная с помидором и сыром	90	24	Рис отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный	30	1,4	Рис отварной с маслом	150	7,37	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Чай с молоком	200	3,84	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром	200
Итого		63,2	Итого	59	52	Итого	37,4
пятница		пятница		пятница		пятница	
Омлет натуральный	150	27,5	Помидоры порционные	60	6,31	Суп томатный с курицей, фасолью	200
Фрукты (яблоко)	150	18,6	Суп томатный с курицей, фасолью	200	8,78	Мясо тушеное (говядина)	45
Пряник	50	5,6	Мясо тушеное (говядина)	90	47,59	Макаронные отварные с маслом	100
Хлеб пшеничный	30	1,4	Макаронные отварные с маслом	150	9,04	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Какао с молоком	200	9,88	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Компот фруктово-ягодный (яблоко-см)	200
Итого		63	Итого	80	53	Итого	19,9
суббота		суббота		суббота		суббота	
Сыр порциями	10	5,11	Кукуруза консервированная	30	6,6	Суп куриный с вермишелью	200
Капуста тушеная	150	9,19	Суп куриный с вермишелью	200	8,36	Гуляш (говядина)	45
Гуляш (говядина)	90	48,1	Гуляш (говядина)	90	48,1	Картофель запеченный	150
Хлеб пшеничный	30	1,4	Картофель запеченный	150	10,7	Хлеб пшеничный/ржаной	30
Компот фруктово-ягодный (яблоко-смо)	200	6,55	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Компот из кураги	200
Итого		70,4	Итого	79	57	Итого	25,9
3 неделя (Завтрак 1-4 класс)		3 неделя (Обед 1-4 класс)		3 неделя (м/д)		3 неделя (м/о)	
понеделник	выход гр	с/с	понеделник	выход г	с/с	понеделник	выход г цена
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	12,44	Огурцы порционные	60	5,05	Суп картофельный с фасолью	200
Фрукты (яблоко)	150	18,6	Суп картофельный с фасолью	200	7,15	Филе птицы тушеное в томатном соусе	45
Горячий сэндвич с сыром	75	19,8	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	39,75	Макаронные отварные с маслом	100
Хлеб пшеничный	20	0,94	Макаронные отварные с маслом	150	9,04	Хлеб пшеничный/ржаной	60
Какао с молоком	200	9,88	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200
Итого		61,7	Итого	67	47	Итого	34,4

вторник	вторник	вторник	вторник	вторник							
Помидоры порционные Мясо тушеное (говядина) Рис отварной с маслом Хлеб пшеничный Компот фруктово-ягодный (яблоко-кл	60 90 150 30 200	6,31 47,59 7,37 1,4 6,09	Помидоры порционные Суп гороховый на м\к бульоне Рыба запеченная под сырно-овощной и Картофельное пюре с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый	60 200 90 150 30 200 12	6,31 6,88 28,76 15,38 1,4 12	Итого	71	Итого	52	Итого	24,9
Итого	68,8		Итого	71		Итого	52	Итого	24,9		
среда	среда	среда	среда	среда							
Огурцы порционные Филе птицы тушеное "По-сибирски" Каша перловая рассыпчатая с малом Хлеб пшеничный Компот фруктово-ягодный (яблоко)	60 90 150 30 200	5,05 31,66 7,32 1,4 4,79	Яйцо отварное Сыр порциями Борщ на м\к бульоне и сметаной Гуляш (говядина) Сложный гарнир Хлеб пшеничный/ржаной Напиток яблочно-клубничный с лимоном	50 10 200 90 150 30 200	8,4 5,11 10,5 48,1 11 1,4 5,92	Итого	90	Итого	61	Итого	28,4
Итого	50,2		Итого	90		Итого	61	Итого	28,4		
четверг	четверг	четверг	четверг	четверг							
Запеканка из творога со сгущенным м Фрукты (яблоко) Батон пшеничный Чай с сахаром и лимоном	150 150 30 200	39,42 18,6 2 1,9	Огурцы порционные Суп рыбный(консерва) с крупой Курица(филе) запеченная с сыром Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (яблоко-сми	60 200 95 150 30 200	5,05 15,63 49,73 8,66 1,4 6,55	Итого	87	Итого	40	Итого	38,9
Итого	61,9		Итого	87		Итого	40	Итого	38,9		
пятница	пятница	пятница	пятница	пятница							
Омлет с сыром Фрукты (яблоко) Масло сливочное Батон пшеничный Чай с сахаром	150 150 10 30 200	34,63 18,6 5,59 2 1,1	Икра свекольная Щи на м\к бульоне и сметаной Мясо тушеное (говядина) Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Кисель плодово – ягодный	60 200 90 150 30 200	6,87 9,69 47,59 9,04 1,4 3,8	Итого	78	Итого	52	Итого	21,9
Итого	61,9		Итого	78		Итого	52	Итого	21,9		

суббота			суббота			суббота			суббота		
Рыба тушеная с овощами	90	22,4	Маринад из моркови	60	6,22	Плов с курицей	250	33	Суп куриный с вермишелью	200	9,5
Картофель отварной с маслом	150	13,4	Суп куриный с вермишелью	200	8,36	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Макароны отварные с маслом	100	7
Хлеб пшеничный	30	1,4	Плов с курицей	250	53,05	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	5,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4
Фрукты (яблоко)	150	18,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4				Чай с сахаром и лимоном	200	2
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	4,93	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	4,93						
Коктейль молочный	200	38									
Итого		98,7	Итого		74	Итого		40	Итого		19,9
4 неделя (Завтрак 1-4 класс)			4 неделя (Обед 1-4 класс)			4 неделя (м/д)			4 неделя (м/о)		
понеделник	выход гр	с/с	понеделник	выход г	с/с	понеделник	выход г	цена	понеделник	выход г	цена
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	12,6	Помидоры порционные	60	6,31	Суп картофельный на м\к бульоне	200	10	Филе птицы запеченное с помидор	45	28
Горячий бутерброд с помидором и сы	20\15\15	13,27	Суп картофельный на м\к бульоне	200	8,2	Филе птицы запеченное с помидорами	45	28	Каша гречневая рассыпчатая с мас	100	7
Фрукты (яблоко)	150	18,6	Филе птицы запеченное с помидорами	90	48,2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	7	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4
Какао с молоком	200	9,88	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,66	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром	200	1,5
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром	200	1,5			
Итого		54,4	Итого		78	Итого		48	Итого		37,9
вторник			вторник			вторник			вторник		
Сыр порциями	10	5,11	Кукуруза консервированная	30	6,6	Рассольник на м\к бульоне и сметаной	200	12	Рассольник на м\к бульоне и смет	200	12
Рыба тушеная с овощами	90	20,2	Рассольник на м\к бульоне и сметаной	200	10,94	Мясо тушеное (говядина)	45	28	Макароны отварные с маслом	100	7
Картофель запеченный со сметаной	150	13,35	Мясо тушеное (говядина)	90	47,59	Макароны отварные с маслом	100	7	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4
Хлеб пшеничный	30	1,4	Макароны отварные с маслом	150	9,04	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром и лимоном	200	2
Напиток яблоко-клубничный с лимонс	200	5,92	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром и лимоном	200	2			
			Компот фруктово-ягодный (яблоко-см	200	6,55						
Итого		46	Итого		82	Итого		50	Итого		22,4
среда			среда			среда			среда		
Запеканка из творога с соусом шокола	150	39,42	Икра свекольная	60	6,87	Суп куриный с рисом	200	10	Котлета мясная	45	25
Фрукты (яблоко)	150	18,6	Суп куриный с рисом	200	8,65	Котлета мясная	45	25	Макароны отварные с маслом	100	7
Сыр порциями	10	5,11	Жаркое с мясом (говядина)	250	56,22	Макароны отварные с маслом	100	7	Чай с сахаром	200	1,5
Батон пшеничный	30	2	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Хлеб пшеничный/ржаной	60	2,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4
Компот фруктово-ягодный (ябл+клубк	200	6,09	Сок фруктовый в ассортименте	200	12	Чай с сахаром	200	1,5			
Итого		71,2	Итого		85	Итого		46	Итого		34,9

четверг		четверг		четверг		четверг		четверг		четверг	
Огурцы порционные	60	5,05	Маринад из моркови	60	6,22	Суп картофельный с фасолью	200	8	Филе птицы тушеное в сливочном	45	31
Филе птицы тушеное в сливочном соу	90	30,38	Суп картофельный с фасолью	200	7,15	Филе птицы тушеное в сливочном соу	45	31	Рис отварной с маслом	100	5
Макароны отварные с маслом	150	9,04	Рыба запеченая с сыром(минтай)	90	24	Рис отварной с маслом	100	5	Хлеб пшеничный	30	1,4
Хлеб пшеничный	30	1,4	Рис отварной с маслом	150	7,37	Хлеб пшеничный	60	2,8	Чай с сахаром	200	1,5
Сок фруктовый	200	12	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром	200	1,5			
Итого		57,9	Компот из сухофруктов	200	5,55	Итого		48	Итого		38,9
пятница		пятница		пятница		пятница		пятница			
Омлет с помидорами	150	29,22	Огурцы порционные	60	5,05	Суп из овощей с гречками	200	10	Котлета из птицы	45	25
Масло сливочное	10	5,59	Суп из овощей с гречками	200	9,01	Котлета из птицы	45	25	Сложный гарнир	100\50	13
Фрукты (яблоко)	150	18,6	Котлета из птицы	90	45,3	Сложный гарнир	100\50	13	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4
Батон пшеничный	30	2	Сложный гарнир	100\50	11	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром	200	1,5
Какао с молоком	200	9,88	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром	200	1,5			
Итого		65,3	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	4,79	Итого		51	Итого		40,9
суббота		суббота		суббота		суббота		суббота			
Сырники из творога со сгущенным мол	150	36,34	Яйцо отварное	50	8,4	Свекольник на м\к бульоне и сметано	200	15	Гуляш из говядины	45	28,5
Батон пшеничный	30	2	Сыр порциями	10	5,11	Гуляш из говядины	45	28,5	Каша перловая рассыпчатая с масл	100	5
Чай с молоком	200	3,84	Свекольник на м\к бульоне и сметано	200	13,46	Каша перловая рассыпчатая с маслом	100	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4
Коктейль молочный	200	38	Гуляш из говядины	90	48,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4	Чай с сахаром и лимон	200	2
			Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	7,32	Чай с сахаром	200	1,5			
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,4						
			Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	6						
Итого		80,2	Итого		90	Итого		51	Итого		36,9
		66,23		74		50		29,8			