

Согласовано

Директор
Борисова В.А. Морозова
 « 01 » 09 2022г.

Утверждаю

Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»
 Захарова О.В.
 « 01 » сентября 2022г.

Примерное меню с 19.09.2022 по 24.09.2022г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

19.09 (Понедельник)			19.09 (Понедельник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Каша пшеничная мол с тыкв и масл	200/5	7,21/6,47/34,77 /225,07	1	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24
2	Фрукты в ассортименте(виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72	2	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111 7
3	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	3	Филе птицы тушен в томат соусе	90	14,85/13,32/5,94/2 68
4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 /1,71/0,33/11,16/54,3	4	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1,0
5	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,2
5	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4	6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

20.09 (Вторник)			20.09 (Вторник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	1	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/11 6,95/169
2	Биточек мясной с кабачком	90	16,34/14,21/8,1/229,0	2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,
3	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	3	Запекан курин под сырной шапк	90	20,17/20,31/2,09/27 0
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	4	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,
5	Напиток витаминизированный	200	0/0/14/58,4	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,2
5				6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

21.09 (Среда)			21.09 (Среда)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/11 6,95/169	1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
2	Запекан из твор со сгущ. молоком	150	25,71/11,96/32,3/342	2	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,7
3	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/ 50,44	3	Рыба под соусом сливоч с зелен	90	16,99/6,36/3,06/130 2
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44 /36,26	4	Картофель отв с маслом и зелен	150	3,3/7,8/22,35/173,
5	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/ 100,8	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,9/0,54/18,09/89,1
5				6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

22.09 (Четверг)			22.09 (Четверг)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	1	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Филе птицы в кисло-сладк соусе	90	13,94/11,6,18/5,21 /224,2 1	2	Суп картоф с макаронными изд	200	5,51/4,83/14,47/123 8
3	Макаронны отварные с маслом	150	6,4 5/4,05/40,2/223 .65	3	Гуляш по-венгерски (свин)	90	14,42/13,68/4,17/19 05
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/ 11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,2	4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,95/32,25/180 5
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/1 10	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,2
5				6	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2

23.09 (Пятница)			23.09 (Пятница)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	1	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,9
2	Омлет натуральный	150	1 5,6/16,35/2,7/220,2	2	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
3	Горяч бутер на батоне (пом, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	3	Биточек из птицы «Нежный»	90	16,5/14,2/11,7/240
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44 /36,26	4	Картофель запечённый	150	3,15/4,5/17,55/122
5	Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/10 1,71/0,33/11,16/54
5				6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

24.09 (Суббота)			24.09 (Суббота)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/ 12,3/54,9	1	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,
2	Жаркое с мясом (с)	240	20,88/8,88/24,48/42 8,64	2	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0, 14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,2	3	Мясо тушеное (гов)	90	18/16,5/2,89/232,
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/1 1/45,6	4	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,
5				5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/10 1,71/0,33/11,16/54
5				6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2