

Согласовано

Директор

Варасова Н.А. Корочова

« 01 » 09 2022г.

Утверждаю

Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»

Захарова О.В.

« 01 » 09 2022г.

Примерное меню с 26.09.2022 по 01.10.2022г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

26.09 (Понедельник)			26.09 (Понедельник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/126,65/244,56	1	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,11 6,95/169
2	Оладьи с джемом (2шт)	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61	2	Суп картофельный с мясом	200	6,5,4/10,8/115,6
3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0, 14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,2	3	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/1,46
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/1 1/44,8	4	Каша перловая рассып с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
5	Фруктовый десерт	250	1,5/0/3 1,25/131	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72,1,42/0,27/9,3/45,32
				6	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4

27.09 (Вторник)			27.09 (Вторник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	1	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
2	Бефстроганов (г)	90	18,49/18,54/3,59/256	2	Суп томатный с кур, фас и овощ	200	5,67/6,42/8,46/118,46
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	3	Бигос с мясом (свин)	240	25,25/27,65/13,69/4,7,89
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0, 18/ 11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,2	4	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108,2,64/0,48/16,08/79,9
5	Кисель витаминизированный	200	0/0/20,2/8,4	5	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

28.09 (Среда)			28.09 (Среда)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,11 6,95/169	1	Фрукт в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
2	Запек из tvor с тыкв со сгущ мол	150	14,98/9,99/31,58/277,67	2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,4
3	Сыр сливочный в индивид упак	17	1,7/4,42/0,85/49,98	3	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/2,13
4	Батон пшеничный	20	1,44/0, 13/9,83/50,44	4	Картофель отварной с масл и зел	150	3,3/3,9/25,6/151,35
5	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72,1,14/0,22/7,44/36,2
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/1 1/45,6	6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

29.09 (Четверг)			29.09 (Четверг)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукт в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72	1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
2	Запеканка из рыбы (минт)	90	11,6/6,78/6,37/133,2	2	Суп из тыквы с гренками	200/10	2,32/2,28/13,15/8
3	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	3	Мясо тушеное (гов)	90	17,99/16,59/2,87/2,87
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	4	Макаронны отварные с маслом	150	6,4 5/4,05/40,2/222,65
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	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 сухофруктов	200	0,4/0/27/110

30.09 (Пятница)			30.09 (Пятница)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	1	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,1
3	Гуляш(с)	90	18,13/17,05/3,69/240,96	3	Суп курин с булгуром, пом и пер	200	4,66/7,31/7,08/112,1
4	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6	4	Зрза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,3
5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0, 18/ 11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,2	5	Сложный гарнир №1 (карт пюре, фасоль стр, морковь, лук)	100/50	4,15/10,86/18,64/19,12
	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	6	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108,2,64/0,48/16,08/79,9
					Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

01.10 (Суббота)			01.10 (Суббота)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/11 2,3154,9	1	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,9
2	Омлет с сыром	150	1 8,75/ 19,5/2,7/126,1,45	2	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
3	Батон пшеничный	30	2,1 6/0,8 1/14,73 175,66	3	Рыба запечен под сыр-овощ шапк	90	19,71/15,75/6,21/2,34
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	4	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,4
5	Какао с молоком	200	6,64/5, 14/18,6/148,4	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108,2,64/0,27/9,3/45,32
5				6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2