

Согласовано

Директор

Воронцова В.А. Воронцова

« 08 » 09 2022г.

Утверждаю

Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»

Захарова О.В.

« 01 » сентября 2022г.

Примерное меню с 12.09.2022 по 17.09.2022г (1-4 классы)

Завтрак

12.09 (Понедельник)			12.09 (Понедельник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Каша кукуруз молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72	1	Фрукты в ассортимент(виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
2	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	2	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
3	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	3	Гуляш (свин)	90	18,13/17,05/3,69/2,96
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8	4	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
5	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
5				6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

Обед

13.09 (Вторник)			13.09 (Вторник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортимент (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	1	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
2	Курица запеченная	90	12,39/110,59/16,84/167,4	2	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
3	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1,03	3	Печень По-строгановски	90	13,7/7,7/3,1/38,15
4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,2	4	Макаронны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,3
5	Кисель витаминизированный	200	0/0/20,2/8,4	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/101,42/0,27/9,3/45,32
5				6	Кисель витаминизированный	200	0/0/20,2/8,4

14.09 (Среда)			14.09 (Среда)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4	1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
2	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,5	2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
3	Картофельное пюре с маслом	150	3,317,8/22,35/173,	3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/27,17
4	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,2/82,2 1,14/0,22/7,44/36,2	4	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1,03
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	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

15.09 (Четверг)			15.09 (Четверг)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортимент(виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72	1	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
2	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	2	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
3	Бутерброд с сыром	35	4,98/15,01/19,96/1107,0	3	Жаркое с мясом (гов)	240	20,88/8,88/24,48/48,6
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
5	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4	5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
5				6			

16.09 (Пятница)			16.09 (Пятница)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Гуляш (с)	90	18,13/17,05/3,69/240,96	1	Фрукты в ассортимент (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
2	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,4
3	Сыр сливоч в инвд упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,9	3	Рыба запечен под сыр-овощ шапк	90	19,71/15,77/6,21/21,34
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26	4	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,8
5	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/101,42/0,27/9,3/45,32
5				6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

17.09 (Суббота)			17.09 (Суббота)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортимент (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	1	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,6
2	Запеканка из творога с ягод соус	150	24,38/10,3/35,75/335,9	2	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
3	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	3	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/22,77
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	4	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/1/45,6	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/101,42/0,27/9,3/45,32
5				6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2