

Согласовано

Директор

Королева В.А. Королева

« 01 » 09 2022г.

Утверждаю

Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»

Захарова О.В.

« 01 » сентября 2022г.

Примерное меню с 05.09.2022 по 10.09.2022г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

| 05.09 (Понедельник) | | | 05.09(Понедельник) | | | | |
|---------------------|--------------------------------|-------|-------------------------|-------|------------------------------|-------|--|
| | Вес,г | ккал | | Вес,г | ккал | | |
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 6,31/17,15/31,59/215,25 | 1 | Фрукт в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 |
| 2 | Блинчики с шоколад соус (2шт) | 80/10 | 4,92/8,8/31,75/233,11 | 2 | Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,7 |
| 4 | Батон пшеничный | 25 | 1,8/0,68/12,28/63,05 | 4 | Плов из булгура с мясом | 250 | 24,03/28,43/37,97/4,25 |
| 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 | 0,2/0/11/45,6 | 6 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| | Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 | | | | |

| 06.09 (Вторник) | | | 06.09 (Вторник) | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-------|---|-------|---------------------------------------|-------|--|
| | Вес,г | ккал | | Вес,г | ккал | | |
| 1 | Курица запеченная | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 | 1 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 |
| 2 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 | 2 | Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5,8,6/12,6/147,8 |
| 3 | Сыр сливочный в индивид. упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | 3 | Курица запечен | 90 | 16,69/13,86/10,69/2,4,9 |
| 4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60,1,14/0,22/7,44/36,26 | 4 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,3 |
| 5 | Напиток витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | 5 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72,1,14/0,22/7,44/36,2 |
| 5 | | | | 6 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |

| 07.09 (Среда) | | | 07.09 (Среда) | | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|-------------------------------|-------|--|
| | Вес,г | ккал | | Вес,г | ккал | | |
| 1 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 | 1 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 |
| 2 | Котлета мясная «Домашняя» (с,г,ф) | 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75 | 2 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,, |
| 3 | Картофель запеченный с сыром | 150 | 3,15/4,5/17,55/1122,85 | 3 | Филе птицы в кисл-слад соусе | 90 | 13,94/16,18/5,21/222,21 |
| 4 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/1,14/0,22/7,44/36,26 | 4 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,6 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | 5 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72,1,14/0,22/7,44/36,2 |
| 5 | | | | 6 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |

| 08.09 (Четверг) | | | 08.09 (Четверг) | | | | |
|-----------------|--|------|------------------------|-------|------------------------------|--------|-------------------------------------|
| | Вес,г | ккал | | Вес,г | ккал | | |
| 1 | Фрукт в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | 1 | Фрукты в ассортимен (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| 2 | Пудинг из творога с изюмом с яблочным топингом | 150 | 21,85/9,82/39,14/336,5 | 2 | Суп из овощей с гречками | 200/10 | 2,15/2,28/13,12/81,1 |
| 3 | Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | 3 | Котлета мясная «Домашняя» | 90 | 15,21/14,8,91/222,7 |
| 4 | Хлеб ржаной | 20 | 0,2/0/11/45,6 | 4 | Каша гречн рассып с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9121,0 |
| 5 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 | 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 |

| 09.09 (Пятница) | | | 09.09 (Пятница) | | | | |
|-----------------|------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|----------------------------|-------|---|
| | Вес,г | ккал | | Вес,г | ккал | | |
| 1 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 | 1 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,9 |
| 2 | Филе птицы туш в томат соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | 2 | Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 |
| 3 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,6 | 3 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,1 |
| 4 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48,1,14/0,22/7,44/36,26 | 4 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,95/32,25/18,45 |
| 5 | Чай с шиповником | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 | 5 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/10,2,64/0,48/16,08/79,0/0/14,4/58,4 |
| 5 | | | | 6 | Напиток витаминизированный | 200 | |

| 10.09 (Суббота) | | | 10.09 (Суббота) | | | | |
|-----------------|-------------------------------|------|----------------------|-------|------------------------------|-------|-------------------------------------|
| | Вес,г | ккал | | Вес,г | ккал | | |
| 1 | Фрукт в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 | 1 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| 2 | Омлет с сыром | 150 | 18,75/19,5/2,7/261,4 | 2 | Суп овощной с мясом и сметан | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 |
| 3 | Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,6 | 3 | Бефстроганов (говядина) | 90 | 18,49/18,54/3,59/2 |
| 4 | Хлеб ржаной | 20 | 0,2/0/11/45,6 | 4 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 13,95/4,65/31,95/2,85 |
| 5 | Горячий шоколад | 200 | 3,2/83,2/14,6/100,8 | 5 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48,1,14/0,22/7,44/36,2 |
| | | | | 6 | Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 |