Согласовано
Директор

«___»_____2023г.

Утверждаю
Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»
Захарова О.В.
«_02_»_октябрь_____2023г.

Примерное меню с 02.10.2023 по 07.10.2023г (1-4 классы)

Завтрак

	02.10 (Понедельник)	Вес,г	ккал
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,3117'15/31,59/215,25
2	Блинчики с шоколад соус (2шт)	80/10	4 ,92/8,8/3 1 ,75/233, 11
3	Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/ 1 1 /45,6
6	Фруктовый десерт	125	1 ,5/0/3 1 ,25/13 1

	03.10 (Вторник)	Вес,г	ккал
1	Запеканка из птицы с овощоми	90	22,41/15,3/0,54/229,77
2	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,205
3	Сыр сливочный в инд упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1 ,78/0, 18/ 11,05/60
			1,14/0,22/7,44/36,26
5	Напиток витаминизированный	200	0/0/19 ,2/76,8

	04.10 (Среда)	Вес,г	ккал
1	Огурцы порционные	60	0,48/0 ,06/1 ,56/8,4
2	Котлета мясная «Домашняя»	90	1 5,2/14 ,04/8,9/222,75
3	Картофель запеченный с сыром	150	3, 15/4,5/17 ,551122 ,85
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1 ,4/0, 14/ 8,8/48/
			1 ,14/0,22/7 ,44/36,26
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

	05.10 (Четверг)	Вес,г	ккал
1	Фрукт в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Пудинг из творога с изюмом с яблочнь	150	21,85/9,82/39,14/336,5
3	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
4	Хлеб ржаной	20	0,2/0/11/45,6
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
6	Молочный коктейль (промыш произво	200	

	06.10 (Пятница)	Вес,г	ккал
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
2	Филе птицы туш в томат соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68
3	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,26
5	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6

	07.10 (Суббота)	Вес,г	ккал
1	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
2	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,4
3	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,6
4	Хлеб ржаной	20	0,2/0/11/45,6
5	Горячий шоколад	200	3,2/83,2/14,6/100,8

Обед

	02.10 (Понедельник)	Вес,г	ккал
1	Фрукт в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74
3	Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

	03.10 (Вторник)	Вес,г	ккал
1	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
2	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8
3	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
4	Картофель отварной с маслом и зелен	150	3,3/3,9/25,69/151,35
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

	04.10 (Среда)	Вес,г	ккал
1	Огурцы порционные	60	0,48/0 ,06/1 ,56/8,4
2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,,2
3	Филе птицы в кисл-слад соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21
4	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

	05.10 (Четверг)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортимен (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
2	Суп из овощей с гренками	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67
3	Котлета мясная «Домашняя»	90	15,21/14/8,91/222,75
4	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1 ,03
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

	06.10 (Пятница)	Вес,г	ккал
1	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
2	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
3	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,95/32,25/186,45
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108
			2,64/0,48/16,08/79,2
6	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4

	07.10 (Суббота)	Вес,г	ккал
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
2	Суп овощной с мясом и сметан	200	6,2/6,2/11/125,8
3	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
4	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2

Согласовано
Директор

«___»_____2023г.

Утверждаю
Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»
Захарова О.В.
«_09_»___октября_____2023г.

Примерное меню с 09.10.2023 по 14.10.2023г (1-4 классы)

Завтрак

	09.10 (Понедельник)	Вес,г	ккал
1	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
2	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
3	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
5	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4

	10.10 (Вторник)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортим (яблоко)	150	0,6/0/ 16,95/69
2	Курица запеченная	90	12,39110,59/ 16,84/ 167,4
3	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1 ,03
4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1 ,4/0, 14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,2
5	Кисель витаминизированный	200	0/0/20,2/8,4

	11.10 (Среда)	Вес,г	ккал
1	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/ 1 ,92/ ll,4
2	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,5
3	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/17,8/ 22,35/ 173,
4	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,2/82,2
			1,14/0,22/7,44/36,2
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

	12.10 (Четверг)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортим (груша)	100	0,6/0,6/15,4/72
2	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
3	Бутерброд с сыром	35	4,98/5,01/9,96/107,0
4	Хлеб ржаной	20	1 ,14/0,22/
			7 ,44/36,26
5	Какао с молоком	200	6,64/5, 14/ 1 8.6/ 148 ,4
6	Фруктовый десерт (промышленого про	125	

	13.10 (Пятница)	Вес,г	ккал
1	Гуляш	90	1 8, 13/ 17 ,05/3,69/ 240 ,96
2	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
3	Сыр сливоч в ивнд упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,9
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1 ,78/0, 1 8/ 11,05/60
			1,14/0,22/7,44/36,26
5	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

	14.10 (Суббота)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортим (слива)	150	0,6/0,45/ 12,3/54 ,9
2	Запеканка из творога с ягод соус	150	24,38/10,3/35,75/335,9
3	Батон пшеничный	30	2, 1 6/0,8 1/14,73/75,66
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/ 1 1/45,6

Обед

	09.10 (Понедельник)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортим (груша)	100	0,6/0,6/15,4/72
2	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
3	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
4	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,4
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

	10.10 (Вторник)	Вес,г	ккал
1	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
2	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
3	Запеканка из печени со сливоч соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
4	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108
			2,64/0,48/16,08/79,2
6	Кисель витаминизированный	200	0/0/20,2/8,4

	11.10 (Среда)	Вес,г	ккал
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
4	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1 ,03
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

	12.10 (Четверг)	Вес,г	ккал
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
2	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
3	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,6
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

	13.10 (Пятница)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортим (яблоко)	150	0,6/0/ 16,95/69
2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
3	Запеканка из рыбы	90	11,61/6,78/6,37/133,21
4	Сложный гарнир №1	150	4,15/10,86/18,64/189,12
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108
			1,42/0,27/9,3/45,32
6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

	14.10 (Суббота)	Вес,г	ккал
1	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
2	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
3	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
4	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108
			1,42/0,27/9,3/45,32
6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

Согласовано
Директор

«___»_____2023г.

Утверждаю
Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»
Захарова О.В.

«_16_»___октября_____2023г.

Примерное меню с 16.10.2023 по 21.10.2023г (1-4 классы)

Завтрак

	16.10 (Понедельник)	Вес,г	ккал
1	Каша пшенная мол с тыкв и масл	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07
2	Фрукты в ассортимент(апельсин)	100	0,6/0,6/15,4/72
3	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72
			1,71/0,33/11,16/54,3
5	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
6	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/ 13 1 ,4

	17.10 (Вторник)	Вес,г	ккал
1	Огурцы порционные	60	0,48/0 ,06/1, 56/8,4
2	Биточек мясной с кабачком	90	16,34/14,21/8,1/229,07
3	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
5	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4

	18.10 (Среда)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/011 6 ,95 169
2	Запекан из твор со сгущ. молоком	150	25,71/11,96/32,3/342
3	Батон пшеничный	20	1,44/0,13//9,83/50,44
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44
			/36,26
5	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/ 100,8

	19.10 (Четверг)	Вес,г	ккал
1	Сыр порциями	15	3,6613,54/0146 ,5
2	Филе птицы в кисло-сладк соусе	90	13,94116 , 1 8/5,2 1 /224,2 1
3	Макароны отварные с маслом	150	6,4 5/4,05/40,2 /223 ,65
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1 ,78/0, 1 8/ 11,05/60
			1,14/0,22/7,44/36,2
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/ 1 10
6	Фруктовый десерт (промышленого про	125	

	20.10 (Пятница)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Омлет натуральный	150	1 5,6/16,35/2,7/220,2
3	Горячий бутерброд на батоне	50	4 ,84/4,43/9,87/99,54
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
5	Чай с облепихой	200	0,2/0/ 19,8/80

	21.10 (Суббота)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/ 12,3/54,9
2	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1 ,4/0, 14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,2
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/1 1/45,6
5			

Обед

	16.10 (Понедельник)	Вес,г	ккал
1	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
2	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
3	Филе птицы тушен в томат соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68
4	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1 ,03
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

	17.10 (Вторник)	Вес,г	ккал
1	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/011 6 ,95 169
2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
3	Запекан курин под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0
4	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

	18.10 (Среда)	Вес,г	ккал
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
2	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74
3	Фрикадельки рыбные с рисом в сливо	90	12,04/8,3/9,79/161,84
4	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/3,9/25,6/151,35
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5
			2,9/0,54/18,09/89,1
6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

	19.10 (Четверг)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Суп картоф с макаронными изд	200	5,51/4,83/14,47/123,38
3	Гуляш по-венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05
4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,95/32,25/186,45
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2

	20.10 (Пятница)	Вес,г	ккал
1	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,925
2	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
3	Биточек из птицы «Нежный»	90	16,5/14,2/11,7/240,9
4	Картофель запечённый	150	3,15/4,5/17,55/122,8
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108
			1,71/0,33/11,16/54,4
6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

	21.10 (Суббота)	Вес,г	ккал
1	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
2	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
3	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
4	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108
			1,71/0,33/11,16/54,4
6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

Согласовано
Директор

«___»_____2023г.

Утверждаю
Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»
Захарова О.В.

«_23_»___октябрь___2023г.

Примерное меню с 23.10.2023 по 28.10.2023г (1-4 классы)

Завтрак

	23.10 (Понедельник)	Вес,г	ккал
1	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89126,65/244,56
2	Оладьи с джемом (2шт)	50/1 0	2,67/9,57/17,81/168,61
3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1 ,4/0, 14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,2
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/ 1 1 /44,8
5	Фруктовый десерт	125	1 ,5/0/3 1 ,25/ 131

Обед

	23.10 (Понедельник)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/011 6,95169
2	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
3	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/190,46
4	Каша перловая рассыпч с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
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

	24.10 (Вторник)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4 ,95/32,25/186 ,45
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1 ,78/0, 1 8/ 11,05/60
			1,14/0,22/7,44/36,2
5	Кисель витаминизированный	200	0/0/20,2/8,4

	24.10 (Вторник)	Вес,г	ккал
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
2	Суп томатный с кур, фас и овощ	200	5,67/6,42/8,46/118,37
3	Бигос с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108
			2,64/0,48/16,08/79,2
5	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

	25.10 (Среда)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/011 6,95169
2	Запек из твор с тыкв со сгущ мол	150	14 ,98/9,99/3 1 ,58/277 ,67
3	Сыр сливочный в индивид упак	17	1 ,7/4 ,42/0,85/49,98
4	Батон пшеничный	20	1 ,44/O, 13//9,83/50,44
5	Хлеб ржаной	20	1 , 1 4/0,2217,44 /36,26
6	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/ 1 1 /45,6

	25.10 (Среда)	Вес,г	ккал
1	Фрукт в ассортимен (яблоко)	100	0,6/0,6/ 15,4/72
2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
3	Фрикадельки куриные с крас соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
4	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

	26.10 (Четверг)	Вес,г	ккал
1	Фрукт в ассортименте (груша)	100	0,6/0,6/ 15,4/72
2	Запеканка из рыбы	90	11,6 /6,78/6,37/133,.2
3	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
6	Молочный десерт (промышлен произв	200	

	26.10 (Четверг)	Вес,г	ккал
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/ 14 ,4
2	Суп из тыквы с гренками	200/10	2,32/2,28/13,15/82
3	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
4	Макароны отварные с маслом	150	6,4 5/4,05/40,2 /223 ,65
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

	27.10 (Пятница)	Вес,г	ккал
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/ 14 ,4
3	Гуляш	90	1 8, 13/17 ,05/3,69/240,96
4	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6
5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1 ,78/0, 1 8/ 11,05/60
			1,14/0,22/7,44/36,2
6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

	27.10 (Пятница)	Вес,г	ккал
1	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
3	Суп курин с булгуром, пом и пер	200	4,66/7,31/7,08/112,51
4	Зраза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
5	Сложный гарнир №1	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108
			2,64/0,48/16,08/79,2
	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

	28.10 (Суббота)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,4511 2 ,3154,9
2	Омлет с сыром	150	1 8,75/ 19,5/2,7126 1,45
3	Батон пшеничный	30	2, 1 6/0,8 1/14,73/75,66
4	Хлеб ржаной	20	1 , 1 4/0,2217,44 /36,26
5	Какао с молоком	200	6,64/5, 14/18.6/148,4

	28.10 (Суббота)	Вес,г	ккал
1	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,925
2	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
3	Рыба запечен под сыр-овощ шапк	90	19,71/15,75/6,21/245,34
4	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108
			1,42/0,27/9,3/45,32
6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

Согласовано
Директор

«___»_____2023г.

Утверждаю
Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»
Захарова О.В.
«_30_»_октября_____2023г.

Примерное меню с 30.10.2023 по 04.11.2023г (1-4 классы)

Завтрак

	30.10 (Понедельник)	Вес,г	ккал
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,3117'15/31,59/215,25
2	Блинчики с шоколад соус (2шт)	80/10	4 ,92/8,8/3 1 ,75/233, 11
3	Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/ 1 1 /45,6
6	Фруктовый десерт	125	1 ,5/0/3 1 ,25/13 1

	31.10 (Вторник)	Вес,г	ккал
1	Запеканка из птицы с овощоми	90	22,41/15,3/0,54/229,77
2	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,205
3	Сыр сливочный в инд упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1 ,78/0, 18/ 11,05/60
			1,14/0,22/7,44/36,26
5	Напиток витаминизированный	200	0/0/19 ,2/76,8

	01.11 (Среда)	Вес,г	ккал
1	Огурцы порционные	60	0,48/0 ,06/1 ,56/8,4
2	Котлета мясная «Домашняя»	90	1 5,2/14 ,04/8,9/222,75
3	Картофель запеченный с сыром	150	3, 15/4,5/17 ,551122 ,85
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1 ,4/0, 14/ 8,8/48/
			1 ,14/0,22/7 ,44/36,26
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

	02.11 (Четверг)	Вес,г	ккал
1	Фрукт в ассортименте (груша)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Пудинг из творога с изюмом с яблочнь	150	21,85/9,82/39,14/336,5
3	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
4	Хлеб ржаной	20	0,2/0/11/45,6
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
6	Молочный коктейль (промыш произво	200	

	03.11 (Пятница)	Вес,г	ккал
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
2	Филе птицы туш в томат соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68
3	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,26
5	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6

	04.11 (Суббота)	Вес,г	ккал
1	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
2	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,4
3	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,6
4	Хлеб ржаной	20	0,2/0/11/45,6
5	Горячий шоколад	200	3,2/83,2/14,6/100,8

Обед

	30.10 (Понедельник)	Вес,г	ккал
1	Фрукт в ассортименте (груша)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74
3	Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

	31.10 (Вторник)	Вес,г	ккал
1	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
2	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8
3	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
4	Картофель отварной с маслом и зелен	150	3,3/3,9/25,69/151,35
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

	01.11 (Среда)	Вес,г	ккал
1	Огурцы порционные	60	0,48/0 ,06/1 ,56/8,4
2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,,2
3	Филе птицы в кисл-слад соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21
4	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

	02.11 (Четверг)	Вес,г	ккал
1	Фрукты в ассортимен (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
2	Суп из овощей с гренками	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67
3	Котлета мясная «Домашняя»	90	15,21/14/8,91/222,75
4	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1 ,03
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

	03.11 (Пятница)	Вес,г	ккал
1	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
2	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
3	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,95/32,25/186,45
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108
			2,64/0,48/16,08/79,2
6	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4

	04.11 (Суббота)	Вес,г	ккал
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
2	Суп овощной с мясом и сметан	200	6,2/6,2/11/125,8
3	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
4	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
			1,14/0,22/7,44/36,26
6	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2