

Согласовано
Директор

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

« ___ » _____ 2024г.

« 30 » сентября _____ 2024г.

Примерное меню с 30.09.2024 по 05.10.2024г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

30.09 (Понедельник)			30.09 (Понедельник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,3117/15/31,59/215,25	1	Фрукт в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Блинчики с шоколад соус (2шт)	80/10	4,92/8,8/3 1,75/233, 11	2	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74
3	Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	3	Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25
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
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/ 1 1 /45,6				1,14/0,22/7,44/36,26
6	Фруктовый десерт	125	1,5/0/3 1,25/13 1	5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110

01.10 (Понедельник)			01.10 (Понедельник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Запеканка из птицы с овощами (шпина	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	4,35/3,9/20,4/134,205	2	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8
3	Сыр сливочный в инд упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	3	Курица запеченная	90	16,69/13,86/10,69/234,9
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0, 18/ 11,05/60	4	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
			1,14/0,22/7,44/36,26				2,13/0,21/13,26/72
5	Напиток витаминизированный	200	0/0/19, 2/76,8	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26
				6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0,15,46/62

02.10 (Среда)			02.10 (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»	90	15,2/14,04/8,9/222,75	2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
3	Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/1122,85	3	Филе птицы в кисл-слад соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0, 14/ 8,8/48/	4	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6
			1,14/0,22/7,44/36,26				2,13/0,21/13,26/72
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26
							6

03.10 (Четверг)			03.10 (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 яблочн	150	21,85/9,82/39,14/336,5	2	Суп из овощей с гренками	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67
3	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	3	Котлета мясная «Домашняя»	90	15,21/14/8,91/222,75
4	Хлеб ржаной	20	0,2/0/11/45,6	4	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1,03
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
6	Молочный коктейль (промыш произво	200					1,14/0,22/7,44/36,26
				6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

04.10 (Пятница)			04.10 (Пятница)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	1	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
2	Филе птицы тушеное 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	12,42/2,88/4,59/93,51
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48	4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,95/32,25/186,45
			1,14/0,22/7,44/36,26				3,19/0,31/19,89/108
5	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	2,64/0,48/16,08/79,2
				6	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4

05.10 (Суббота)			05.10 (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	90	18,49/18,54/3,59/256
4	Хлеб ржаной	20	0,2/0/11/45,6	4	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
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
							1,14/0,22/7,44/36,26
				6	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2

Согласовано
Директор

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

« ___ » _____ 2024г.

« 07 » _____ октября _____ 2024г.

Примерное меню с 07.10.2024 по 12.10.2024г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

07.10 (Понедельник)			07.10 (Понедельник)		
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал
1 Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72	1 Фрукты в ассортименте (апельсин)	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	3 Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
		1,14/0,22/7,44/36,26	4 Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,4
4 Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	5 Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
5 Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			1,14/0,22/7,44/36,26
			6 Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

08.10 (Вторник)			08.10 (Вторник)		
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал
1 Фрукты в ассортименте (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 Запеканка из печени со сливоч соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
4 Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0, 14/8,8/48	4 Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
		1,14/0,22/7,44/36,2	5 Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108
5 Кисель витаминизированный	200	0/0/20,2/8,4			2,64/0,48/16,08/79,2
			6 Кисель витаминизированный	200	0/0/20,2/8,4

09.10 (Среда)			09.10 (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	3,3/17,8/ 22,35/ 173,	3 Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
4 Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,2/82,2	4 Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1,03
		1,14/0,22/7,44/36,2	5 Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
5 Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			1,14/0,22/7,44/36,26
			6 Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

10.10 (Четверг)			10.10 (Четверг)		
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал
1 Фрукты в ассортименте(апельсин)	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	4,98/5,01/9,96/107,0	3 Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,6
4 Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/	4 Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
		7,44/36,26			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
6 Фруктовый десерт (промышленного про	100				

11.10 (Пятница)			11.10 (Пятница)		
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал
1 Биточек мясной "Пионерский"	90	18,13/ 17,05/3,69/ 240,96	1 Фрукты в ассортименте (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	5,74/8,78/8,74/138,04
3 Сыр сливоч в инвд упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,9	3 Запеканка из рыбы	90	11,61/6,78/6,37/133,21
4 Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0, 18/ 11,05/60	4 Сложный гарнир №1	150	4,15/10,86/18,64/189,12
		1,14/0,22/7,44/36,26	5 Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108
5 Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			1,42/0,27/9,3/45,32
			6 Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

12.10 (Суббота)			12.10 (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	1,26/4,26/7,26/72,48
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	2,16/0,8 1/14,73/75,66	3 Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
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/ 11/45,6	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

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

« ___ » _____ 2024г.

« 14 » октября _____ 2024г.

Примерное меню с 14.10.2024 по 19.10.2024г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

14.10 (Понедельник)			14.10 (Понедельник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортимент(апельсин)	100	0,6/0,6/15,4/72	1	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
2	Каша пшеничная мол с тыкв и масл	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07	2	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
3	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	3	Филе птицы тушен в томат соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68
4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72	4	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1 ,03
			1,71/0,33/11,16/54,3	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
5	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8				1,14/0,22/7,44/36,26
6	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/ 13 1 ,4	6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

15.10 (Вторник)			15.10 (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	16,34/14,21/8,1/229,07	2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
3	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	3	Запекан куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72	4	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6
			1,14/0,22/7,44/36,26	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
5	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4				1,14/0,22/7,44/36,26
				6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

16.10 (Среда)			16.10 (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 tvor со сгущ. молоком	150	25,71/11,96/32,3/342	2	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74
3	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	3	Фрикадельки рыбные с рисом в сливочн	90	12,04/8,3/9,79/161,84
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44	4	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/3,9/25,6/151,35
			/36,26	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5
5	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/ 100,8				2,9/0,54/18,09/89,1
				6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

17.10 (Четверг)			17.10 (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 ,1 8/5,2 1 /224,2	2	Суп картоф с макаронными изд	200	5,51/4,83/14,47/123,38
3	Макаронны отварные с маслом	150	6,4 5/4,05/40,2 /223 ,65	3	Гуляш по-венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,1 8/ 11,05/60	4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,95/32,25/186,45
			1,14/0,22/7,44/36,2	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/ 1 10				1,14/0,22/7,44/36,26
6	Фруктовый десерт (промышленного про	125		6	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2

18.10 (Пятница)			18.10 (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	1,2/4,26/6,18/67,925
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	Горячий бутерброд на батоне	50	4,84/4,43/9,87/99,54	3	Биточек из птицы «Нежный»	90	16,5/14,2/11,7/240,9
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	4	Картофель запечённый	150	3,15/4,5/17,55/122,8
5	Чай с облепихой	200	0,2/0/ 19,8 80	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

19.10 (Суббота)			19.10 (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	1,26/4,26/7,26/72,48
2	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64	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	3	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
			1,14/0,22/7,44/36,2	4	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/1 1/45,6	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108
5							1,71/0,33/11,16/54,4
				6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

Согласовано
Директор

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

« ___ » _____ 2024г.

« 21 » октября 2024г.

Примерное меню с 21.10.2024 по 26.10.2024г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

21.10 (Понедельник)			21.10 (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	3	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/190,46
			1,14/0,22/7,44/36,2	4	Каша перловая рассып с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
4	Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72
5	Фруктовый десерт	100	1,5/0,31/25/131				1,42/0,27/9,3/45,32
				6	Напиток витаминизированный	200	0,0/14,4/58,4

22.10 (Вторник)			22.10 (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	Котлета мясная "Лукоморье" (с,г,ф)	90	18,49/18,54/3,59/256	2	Суп томатный с курицей, фас и овощ	200	5,67/6,42/8,46/118,37
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	3	Бигос с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60	4	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108
			1,14/0,22/7,44/36,2				2,64/0,48/16,08/79,2
5	Кисель витаминизированный	200	0,0/20,2/8,4	5	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0,15/46/62

23.10 (Среда)			23.10 (Среда)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,11/6,95/169	1	Фрукт в ассортимен (апельсин)	100	0,6/0,6/15,4/72
2	Запек из tvor с тыквой со сгущ мол	150	14,98/9,99/31,58/277,67	2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
3	Сыр сливочный в индивид упак	17	1,7/4,42/0,85/49,98	3	Фрикадельки куриные с крас соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
4	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	4	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
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
6	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0,11/45,6				1,14/0,22/7,44/36,26
				6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

24.10 (Четверг)			24.10 (Четверг)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Фрукт в ассортименте (апельсин)	100	0,6/0,6/15,4/72	1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
2	Запеканка из рыбы	90	11,6/6,78/6,37/133,2	2	Суп из тыквы с гречками	200/10	2,32/2,28/13,15/82
3	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	3	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72	4	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
			1,14/0,22/7,44/36,26	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110				1,14/0,22/7,44/36,26
6	Молочный десерт (промышлен произв)	200		6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110

25.10 (Пятница)			25.10 (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	0,57/0,36/1,92/11,4
3	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	3	Суп курин с булгуром, пом и пер	200	4,66/7,31/7,08/112,51
4	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6	4	Зрза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60	5	Сложный гарнир №1	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
			1,14/0,22/7,44/36,2	6	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108
6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4				2,64/0,48/16,08/79,2
					Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8

26.10 (Суббота)			26.10 (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	1,2/4,26/6,18/67,925
2	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,71/261,45	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	Рыба запечен под сыр-овощ шапк	90	19,71/15,75/6,21/245,34
4	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	4	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
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
							1,42/0,27/9,3/45,32
				6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0,15/56/63,2

Согласовано
Директор

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

« ___ » _____ 2024г.

« 28 » октябрь _____ 2024г.

Примерное меню с 28.10.2024 по 02.11.2024г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

28.10 (Понедельник)			28.10 (Понедельник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,3117/15/31,59/215,25	1	Фрукт в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Блинчики с шоколад соус (2шт)	80/10	4,92/8,8/3 1,75/233, 11	2	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74
3	Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	3	Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25
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
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/ 1 1 /45,6				1,14/0,22/7,44/36,26
6	Фруктовый десерт	125	1,5/0/3 1,25/13 1	5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110

29.10 (Понедельник)			29.10 (Понедельник)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Запеканка из птицы с овощами (шпина	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	4,35/3,9/20,4/134,205	2	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8
3	Сыр сливочный в инд упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	3	Курица запеченная	90	16,69/13,86/10,69/234,9
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0, 18/ 11,05/60	4	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
			1,14/0,22/7,44/36,26				2,13/0,21/13,26/72
5	Напиток витаминизированный	200	0/0/19, 2/76,8	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26
				6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

30.10 (Среда)			30.10 (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»	90	15,2/14,04/8,9/222,75	2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
3	Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/1122,85	3	Филе птицы в кисл-слад соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0, 14/ 8,8/48/	4	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6
			1,14/0,22/7,44/36,26				2,13/0,21/13,26/72
5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26
				6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

31.10 (Четверг)			31.10 (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 яблочнь	150	21,85/9,82/39,14/336,5	2	Суп из овощей с гренками	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67
3	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	3	Котлета мясная «Домашняя»	90	15,21/14/8,91/222,75
4	Хлеб ржаной	20	0,2/0/11/45,6	4	Каша гречн рассып с маслом	150	7,2/5,1/33,912 1,03
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
6	Молочный коктейль (промыш произво	200					1,14/0,22/7,44/36,26
				6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

01.11 (Пятница)			01.11 (Пятница)				
	Вес,г	ккал		Вес,г	ккал		
1	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	1	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
2	Филе птицы тушеное 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	12,42/2,88/4,59/93,51
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48	4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,95/32,25/186,45
			1,14/0,22/7,44/36,26				3,19/0,31/19,89/108
5	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/40	2,64/0,48/16,08/79,2
				6	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4

02.11 (Суббота)			02.11 (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	90	18,49/18,54/3,59/256
4	Хлеб ржаной	20	0,2/0/11/45,6	4	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
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
							1,14/0,22/7,44/36,26
				6	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2