

Согласовано
 Директор
 «*И*» 08.01.2024г.
 Примерное циклическое меню (зима) с 08.01. по 13.01.2024г (1-4 классы)
 завтрак

Утверждаю
 Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»
 Захарова О.В.
 « 08 » января 2024г.

Обед

08.01. (Понедельник)			08.01. (Понедельник)		
	Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)
1	150	0,6/0,6/14,7/70,5	1	150	0,6/0,45/15,45/70,5
2	200/20/	5,55/7,36/29,68/208,58	2	200	6,66/5,51/8,75/111,57
3	15	3,48/4,43/0/54,6	3	250	26,38/24,6/39,97/485,84
4	45	3,38/1,3/22,41/117,9	5	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6
5	200	0/0/7,27/28,73	6	200	0,37/0/14,85/59,48
6	210				

09.01. (Вторник)			09.01. (Вторник)		
	Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)
1	60	1,02/7,98/3,05/88,8	1	100	0,8/0,2/7,5/38
3	90	16,13/14,75/7,18/227,13	3	200	5,75/8,79/8,75/138,04
4	150	3,31/5,56/25,99/167,07	4	90	24,03/19,83/1,61/279,17
5	20/20	1,32/0,16/9,84/47	5	150	6,76/3,93/41,29/227,48
6	200	0/0/14,4/58,4	6	20/20	1,32/0,16/9,84/47
7			7	200	0,26/0/15,46/62

10.01. (Среда)			10.01. (Среда)		
	Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)
1	150	0,6/0,45/15,45/70,5	1	60	1,29/4,27/6,97/72,75
2	150	20,68/9,08/30,54/287,69	2	200	6,06/6,27/7,12/109,75
3	20	1,5/0,58/9,96/52,4	3	90	18,61/5,33/2,89/133,04
5	200	3,28/2,56/11,81/83,43	4	150	3,3/3,9/25,69/151,35
7			5	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75
			6	200	2,97/0,54/18,09/89,1
				200	0,6/0,2/23,6/104

11.01. (Четверг)			11.01. (Четверг)		
	Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)
1	15	3,48/4,43/0/54,6	1	150	0,6/0,45/15,45/70,5
2	90	13,94/16,18/5,21/224,21	2	200	5,51/4,83/14,47/123,38
3	150	6,76/3,93/41,29/227,48	3	90	16,13/14,75/7,18/227,13
4	20/20	1,32/0,16/9,84/47	4	150	3,34/4,91/33,93/191,49
5	200	0,37/0/14,85/59,48	5	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5
6			6	200	0,64/0,25/16,06/79,85

12.01. (Пятница)			12.01. (Пятница)		
	Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)
1	100	0,8/0,2/7,5/38	1	60	1,12/4,27/6,02/68,62
2	150	18,86/20,22/2,79/270,32	2	200	9,19/5,64/13,63/141,18
3	60	5,54/4,69/14,55/123,12	3	90	19,41/18,24/0,98/246,99
5	200	0/0/17,88/69,66	4	150	3,31/5,56/25,99/167,07
6	200		5	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5
7			6	200	0/0/7,27/28,73

13.01. (Суббота)			13.01. (Суббота)		
	Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг. цен. БЖ/У Энт.цен.(ккал)
1	150	0,6/0,45/15,45/70,5	1	60	1,2/5,4/5,16/73,2
2	240	15,67/24,4/24,59/382,65	2	200	4,91/9,96/9,02/146,41
3	20/20	1,32/0,16/9,84/47	3	90	16,41/15,33/1,91/211,4
4	200	0,04/0/7,4/30,26	4	150	3,93/4,24/21,84/140,55
5			5	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75
6			6	200	1,98/0,36/12,06/59,4
				200	0,19/0,07/14,95/61,780

Согласовано
Директор

15/2024г.

15/2024г.

Примерное цикличное меню (зима) с 15.01. по 20.01.2024г (1-4 классы)

Обед

Утверждаю
Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»

Захарова О.В.

« 15 » января 2024г.

15.01. (Понедельник)			15.01. (Понедельник)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Оладьи с джемом (3 шт)	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91	2	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
3	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	3	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77/13,36/1,61/190,47
4	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
5	Молочный десерт (коктейль молочный)	200		5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
6				6	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4

16.01. (Вторник)			16.01. (Вторник)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	1	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2
3	Котлета мясная "Домашняя"	90	15,51/15,07/8,44/232,47	2	Суп томатный с курицей, фасолью и ово	200	5,67/6,42/8,46/118,37
4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	3	Гуляш	90	16,56/15,75/2,84/219,6
5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
6	Кисель витаминизированный	200	0/0/19,94/80,30	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
				6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

17.01. (Среда)			17.01. (Среда)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
2	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95/10,05/32,59/314,86	2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
2	Сыр сливочный в индивид упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	3	Чахохбили	90	13,03/8,84/8,16/156,3
	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70	4	Рагу овощное с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,304/0/7,4/30,26	5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
5				6	Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104

18.01. (Четверг)			18.01. (Четверг)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	1	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
2	Рыба запеченная с сыром	90	18,50/3,73/2,51/116,1	2	Суп овощной с цвететной капустой	200	1,15/1,91/5,7/44,94
3	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	3	Мясо тушеное	90	16,41/15,33/1,91/211,4
4	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25 1,98/0,36/12,06/59,4	4	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
5	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
6	Фруктовый десерт (фруктовое поре)	210		6	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

19.01. (Пятница)			19.01. (Пятница)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	2	Суп куриный с булгуром, помидор и бол	200	4,66/7,31/7,08/112,51
3	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7	3	Зрза мясная ленивая	90	18,89/19,34/7,73/281,58
4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	4	Картофель отварной с маслом и зеленью	100/50	3,3/3,9/25,69/151,35
5				5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
7				6	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

20.01. (Суббота)			20.01. (Суббота)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Икра свекольная	60	1,29/27/6,97/72,75	1	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
2	Гуляш	90	15,18/25,28/302,22	2	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
3	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
4	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
5	Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5
					Компот фруктово-ягодный	200	0,19/0,07/14,95/61,780



Утверждаю
 Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»
 Захарова О.В.
 « 22 » января 2024г.

Примерное цикличное меню (зима) с 22.01. по 27.01.2024г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

22.01. (Понедельник)			22.01. (Понедельник)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Блинчики с карамельным соусом 2шт	106/15	5,48/12,56/43,61/318,9	2	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74
3	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	3	Плов с мясом и куркумой	250	25,58/32,45/37,43/544,85
4	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
5	Молочный десерт (коктейль молочный)	200		5	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

23.01. (Вторник)			23.01. (Вторник)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		
1	Запеканка из птицы с цветной капустой	90	13,63/13,22/7,67/205,95	1	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
3	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	3	Суп рыбный с крупой	200	5/8,6/12,6/147,8
4	Сыр сливочный в индивид упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	4	Чахохбили	90	21,52/19,57/2,45/270,77
5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	5	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12
6	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	6	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,40
				7	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

24.01. (Среда)			24.01. (Среда)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		
1	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	1	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
2	Котлета мясная "Домашняя"	90	15,51/15,07/8,44/232,47	2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2
3	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	3	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21
4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	4	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
5	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
6				6	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

25.01. (Четверг)			25.01. (Четверг)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
2	Пудинг из творога с яблоками со сгущ м	150	23,43/11,52/34,29/337,45	2	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
3	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7	3	Котлета мясная "Лукоморье"	90	17,25/14,98/7,87/235,78
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
5				5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
6				6	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

26.01. (Пятница)			26.01. (Пятница)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	2	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
3	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	3	Рыба тушеная с овощами	90	12,36/1,66/4,39/81,67
4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
5	Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	5	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1
6	Фруктовый десерт (фруктовое пюре)	210		6	Напиток витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8

27.01. (Суббота)			27.01. (Суббота)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. БЖУ Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	1	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
2	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	2	Суп куриный овощной	200	4,87/4,77/10,9/105,71
3	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	3	Бефстроганов	90	17,02/17,14/3,46/236,91
4	Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	4	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/31,01/226,19
5				5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
6				6	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85

Согласовано
Директор

« 29.01.2024г.

Утверждаю

Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»

Захарова О.В.

« 29 » января 2024г.

Примерное циклическое меню (зима) с 29.01. по 03.02.2024г (1-4 классы)

Обед

29.01. (Понедельник)			29.01. (Понедельник)		
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)
1	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	1	Фрукты в ассортименте	150
2	Сыр порциями	15	2	Суп куриный с лапшой	200
3	Батон пшеничный	40	3	Гуляш	90
4	Чай с сахаром	200	4	Булгур отварной с маслом	150
5	Молочный десерт (коктейль молочный)	200	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
6			6	Компот из смеси фруктов и ягод	200

30.01. (Вторник)			30.01. (Вторник)		
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)
1	Фрукты в ассортименте	150	1	Фрукты в ассортименте	100
3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	2	Щи вегетарианские со сметаной	200
4	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3	Печень по-строгановски	90
4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	4	Макароны отварные с маслом	150
5	Кисель витаминизированный	200	5	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30
6			6	Кисель витаминизированный	200

31.01. (Среда)			31.01. (Среда)		
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)
1	Сыр сливочный в индивид упаковке	17	1	Горошек консервированный	60
2	Рыба тушеная с овощами	90	2	Свекольник с мясом и сметаной	200
3	Картофель запеченный с зеленью	150	3	Жаркое с мясом	240
4	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	5	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30
5	Компот из сухофруктов	200	6	Сок фруктовый	200

01.02. (Четверг)			01.02. (Четверг)		
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)
1	Фрукты в ассортименте	100	1	Икра овощная	60
	Масло сливочное порциями	15	2	Суп гороховый с мясом	200
2	Омлет натуральный	150	3	Биточек из птицы золотистый	90
3	Батон пшеничный	30	4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
4	Кофейный напиток с молоком	200	5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20
5	Фруктовый десерт (фруктовое пюре)	210	6	Компот из сухофруктов	200

02.02. (Пятница)			02.02. (Пятница)		
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)
1	Маринад из моркови	60	1	Фрукты в ассортименте	150
2	Биточек мясной "Пионерский"	90	2	Борщ с мясом и сметаной	200
3	Рис отварной с маслом	150	3	Рыба запеченная с сыром	90
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	4	Рагу овощное с маслом	150
5	Сок фруктовый	200	5	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50
6				Чай с сахаром	200

03.02. (Суббота)			03.02. (Суббота)		
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)
1	Фрукты в ассортименте	150	1	Икра свекольная	60
2	Запеканка из tvor с ягод соусом (смородина)	150	2	Суп картофельный с мясом	200
3	Батон пшеничный	30	3	Курица запеченная	90
4	Чай с сахаром и лимоном	200	4	Каша пшеничная вязкая с маслом	150
5			5	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
6			6	Компот фруктово-ягодный	200