

Примерное меню (ЗАВТРАКИ) для обучающихся с 1 по 4 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность							Минеральные вещества					№ ТК сборни ка
							С, мг	А, мкг	В 1, мг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Mg, мг	Са, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
		г	г	г	г	ккал												
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,0	0,0	0,1	0,2	77,9	9,8	17,2	0,9	0,1	3,4	294	
2	Изделия макаронные отварные	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,0	14,4	0,1	0,9	52,0	9,7	23,0	1,0	0,0	1,3	340	
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	0,6	15,0	2,4	0,0	114,8	30,0	141,3	1,7	0,1	17,0	418	
4	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,1	26,0	0,0	0,1	54,0	3,5	22,0	0,1	0,0	0,0	16	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	16,8	2,6	4,7	0,2	0,0	0,0	18	
	Итого:		19,2	23,3	69,5	564,6	0,7	55,4	2,6	1,5	315,6	55,6	208,1	4,0	0,3	21,7		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная с курагой	180	5,9	11,0	29,8	242,0	0,9	40,2	0,1	0,7	150,3	41,4	132,0	1,1	0,2	9,8	198	

2	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5	34,2	0,0	0,1	0,2	15,3	9,9	31,5	0,1	0,0	0,0	399
3	Ветчина (порциями)	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	1,2	0,3	0,0	0,7	10
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,5	12,9	0,0	0,0	104,5	29,0	109,4	1,0	0,1	7,7	415
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	33,6	5,2	9,4	0,5	0,0	0,0	18
	Итого:		15,4	17,8	69,5	500,2	35,6	53,1	0,2	1,5	303,7	89,1	283,5	2,9	0,3	18,2	
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Запеканка из творога	150	26,9	17,1	29,5	379,9	0,7	84,0	0,2	0,6	808,9	34,7	297,5	0,9	0,4	2,0	239
2	Соус абрикосовый	15	0,1	0,0	10,1	41,1	0,1	0,0	0,0	0,1	3,3	2,4	3,9	0,1	0,0	0,0	335
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	420
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	30,0	0,0	0,1	1,9	0,0	1,2	0,0	0,0	0,9	13
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	33,6	5,2	9,4	0,5	0,0	0,0	18
	Итого:		30,1	26,6	70,2	640,5	0,8	114,0	0,3	1,5	853,5	42,2	315,7	1,5	0,4	2,9	
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Каша "Дружба"	180	7,0	7,1	41,3	256,7	0,6	25,7	0,1	0,2	173,9	42,7	129,9	0,9	0,1	10,5	192
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	0,6	15,0	2,4	0,0	114,8	30,0	141,3	1,7	0,1	17,0	418

3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,1	26,0	0,0	0,1	54,0	3,5	22,0	0,1	0,0	0,0	16
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	30,0	0,0	0,1	1,9	0,0	1,2	0,0	0,0	0,9	13
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	33,6	5,2	9,4	0,5	0,0	0,0	18
	Итого:		16,2	22,8	81,4	595,8	1,3	96,7	2,6	1,0	378,2	81,4	303,8	3,3	0,3	28,4	
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Омлет	150	15,7	16,9	2,9	226,0	0,3	15,9	0,1	0,7	257,8	19,9	118,1	2,9	0,6	26,8	232
2	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	22,0	0,0	0,1	0,9	61,6	92,4	17,6	1,3	0,1	0,0	394
3	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	6,0	0,0	0,1	0,1	37,2	12,6	93,6	0,4	0,0	3,0	22
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,5	12,9	0,0	0,0	104,5	29,0	109,4	1,0	0,1	7,7	415
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	16,8	2,6	4,7	0,2	0,0	0,0	18
	Итого:		25,9	22,0	75,7	604,5	28,8	28,8	0,3	2,1	477,9	156,5	343,4	5,8	0,8	37,6	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	180	7,2	5,0	36,6	220,1	1,1	57,6	0,2	0,7	473,0	20,2	253,4	1,0	0,3	85,0	188; 189
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,1	52,0	0,0	0,1	108,0	7,0	44,0	0,2	0,1	0,0	16
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	30,0	0,0	0,1	1,9	0,0	1,2	0,0	0,0	0,9	13

3	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,2	6,0	0,0	0,0	42,2	5,6	52,3	0,1	0,1	3,6	378
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	33,6	5,2	9,4	0,5	0,0	0,0	18
	Итого:		16,1	21,6	75,2	559,1	1,4	145,6	0,3	1,6	658,7	38,0	360,4	1,7	0,4	89,5	
День 7 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	180	4,9	5,1	24,0	161,8	0,4	15,8	0,1	0,4	139,7	39,9	97,3	0,9	0,1	7,7	196
2	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,5	50,0	0,0	0,2	220,0	23,0	164,0	0,4	0,3	0,0	ПП
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	0,6	15,0	2,4	0,0	114,8	30,0	141,3	1,7	0,1	17,0	418
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	33,6	5,2	9,4	0,5	0,0	0,0	18
	Итого:		29,7	18,7	67,0	559,2	1,5	80,8	2,6	1,3	508,2	98,1	412,0	3,6	0,5	24,7	
День 8 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0,5	24,3	0,0	0,2	142,9	32,7	114,7	0,5	0,1	9,0	202
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	1,2	30,0	0,0	0,0	182,0	28,0	242,0	0,2	0,3	18,0	463
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,1	26,0	0,0	0,1	54,0	3,5	22,0	0,1	0,0	0,0	16
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	33,6	5,2	9,4	0,5	0,0	0,0	18
	Итого:		16,8	16,8	70,8	501,3	1,8	80,3	0,1	0,9	412,5	69,4	388,1	1,3	0,4	27,0	
День 9 (четверг)																	
Завтрак																	

1	Омлет с колбасными изделиями	150	18,6	19,6	3,2	263,4	0,2	14,7	0,1	0,6	222,2	24,9	103,7	3,1	0,5	24,7	229
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	1,6	0,0	0,0	0,0	6,6	0,5	5,4	0,1	0,0	0,0	349
3	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	6,0	0,0	0,0	0,1	25,2	8,4	13,8	0,4	0,0	1,8	37
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	22,0	0,0	0,1	0,9	61,6	92,4	17,6	1,3	0,1	0,0	394
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	16,8	2,6	4,7	0,2	0,0	0,0	18
	Итого:		23,9	21,3	73,2	580,7	29,8	14,7	0,2	1,9	332,5	128,8	145,2	5,1	0,6	26,5	
День 10 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша манная с изюмом	180	7,0	12,0	40,0	296,0	0,8	46,8	0,1	0,6	171,1	32,3	183,7	1,1	0,2	12,6	195
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,1	52,0	0,0	0,1	108,0	7,0	44,0	0,2	0,1	0,0	16
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,5	12,9	0,0	0,0	104,5	29,0	109,4	1,0	0,1	7,7	415
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	33,6	5,2	9,4	0,5	0,0	0,0	18
	Итого:		18,2	22,4	73,0	566,5	1,4	111,7	0,2	1,4	417,2	73,5	346,5	2,7	0,4	20,4	
	ИТОГО ЗА 10 дней:		218,2	311,1	1651,4	4643,9	175,4	675,4	9,6	630,9	4183,3	1179,6	2622,0	25,6	43,9	256,9	
	ИТОГО среднее за 10 дней:		21,8	31,1	165,1	464,4	17,5	67,5	1,0	63,1	418,3	118,0	262,2	2,6	4,4	25,7	