

Примерное меню (ЗАВТРАКИ) для обучающихся с 5 по 11 классов 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 сборника
							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	Суфле творожное	175	26,1	19,0	21,5	364,2	0,4	0,2	0,1	2,9	340,2	34,9	247,9	1,2	15,2	0,5	189
2	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1	0,1	1,8	357
3	Бутерброд с колбасой п/копченной	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9	0,1	0,6	5
4	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6	0,0	0,0	350
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,2	0,9	15,4	75,0	0,0	0,0	0,1	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3	0,0	0,0	375
	Итого:	470	33,7	27,7	70,9	666,5	22,1	0,3	0,2	3,5	438,5	59,0	354,5	3,1	15,4	2,8	
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,7	15,4	44,6	350,4	0,2	0,1	0,1	1,1	142,6	18,6	188,9	1,2	0,1	2,5	165

2	Йогурт 3,2% жирности с фруктовым	125	6,3	4,0	10,6	108,8	0,8	0,0	0,0	0,4	113,8	17,5	148,8	0,1	0,2	11,3	340
3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354/Д
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	Итого:	555	26,1	27,8	102,4	751,1	2,2	0,4	0,1	5,9	483,8	74,4	570,6	2,6	0,4	21,5	
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша Дружба	200	5,7	6,1	26,9	182,5	1,7	0,0	0,1	3,5	170,1	44,6	158,4	0,9	0,2	12,5	21
2	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354/Д
3	Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,2	0,1	0,0	501
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	Итого:	570	16,6	15,1	101,7	589,6	14,9	0,3	0,1	7,9	431,1	133,3	400,9	2,4	0,4	20,2	
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Оладьи из муки	175	13,4	18,2	76,1	522,3	0,5	0,2	0,2	0,0	186,9	27,5	126,7	1,6	0,3	9,6	311
2	Соус сметанный сладкий	25	1,1	2,6	4,7	46,0	0,2	0,1	0,0	0,1	27,3	4,4	35,1	0,1	0,1	2,6	455
3	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6	0,0	0,0	350

4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	Итого:	250	18,4	22,3	119,3	748,8	4,9	0,3	0,2	1,0	263,3	44,0	188,7	2,9	0,3	12,1	
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная молочная	200	5,9	9,3	26,0	211,3	2,0	0,1	0,2	3,5	192,5	40,0	194,4	0,7	0,2	10,0	150
2	Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2	0,1	0,0	9
3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	Итого:	468	19,2	23,1	73,2	570,0	3,5	0,4	0,2	8,2	517,1	87,3	607,3	2,2	0,4	17,7	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Запеканка творожная	175	24,7	16,8	17,6	323,2	0,5	0,2	0,1	2,5	333,6	35,4	257,1	1,0	0,5	2,3	188
2	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1	0,1	1,8	357
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5	0,0	0,0	349
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	Итого:	450	30,4	20,4	68,2	578,4	1,0	0,3	0,1	3,6	435,3	54,9	357,3	2,2	0,6	4,1	
День 7 (вторник)																	

Завтрак																	
1	Омлет натуральный	200	19,1	22,5	5,5	299,2	0,2	0,6	0,1	4,6	334,0	26,7	162,7	3,6	0,2	9,2	300
2	Бутерброд с колбасой п/копченной	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9	0,1	0,6	5
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5	0,0	0,0	349
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	Итого:	450	26,5	29,7	49,5	568,1	17,7	0,6	0,1	5,5	397,8	43,5	194,8	5,6	0,3	9,8	
День 8 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	200	6,2	12,7	26,7	238,6	0,6	0,2	0,2	3,5	167,9	66,0	128,7	1,9	0,3	11,9	150
2	Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,2	0,1	0,0	501
3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354/Д
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	Итого:	570	17,1	21,7	101,5	645,7	13,8	0,5	0,2	7,9	428,9	154,7	371,2	3,4	0,5	19,6	
День 9 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Вермишель молочная	200	5,1	9,1	23,0	189,0	0,6	0,2	0,0	3,5	86,6	17,5	73,5	0,4	0,2	11,5	167
2	Печенье витаминизированное	20	1,8	5,5	11,6	103,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,4	0,0	0,4	ПР

3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	Итого:	470	16,0	23,0	81,8	584,5	13,0	0,5	0,0	7,9	314,0	55,8	309,5	2,1	0,3	19,6	
День 10 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	5,6	9,9	26,2	218,9	0,9	0,3	0,1	3,5	201,2	46,4	190,8	0,9	0,1	8,6	147
2	Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2	0,1	0,0	9
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5	0,0	0,0	349
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	Итого:	468	13,7	16,8	62,9	458,9	1,4	0,3	0,1	4,7	345,3	66,4	394,2	2,2	0,2	8,6	
	ИТОГО среднее за 10 дней:		21,8	22,8	83,1	616,2	9,5	0,4	0,1	5,6	405,5	77,3	374,9	2,9	1,9	13,6	