

Примерное меню (ОБЕДЫ) 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	
		г	г	г	г	ккал											
День 1 (понедельник)																	
Обед																	
1	Икра кабачковая для детского питания	100	2,1	9,1	7,7	120	7	0	0	0	37	15	41	0,7	0	0	54
2	Свекольник вегетарианский	250	3,7	6,3	21,7	152,9	7,7	0,1	0,1	0,3	97,7	38,2	58,4	1,8	1,48	7,2	102
3	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,3	6,5	6,2	128,1	14,8	0	0	0,3	297,6	28,1	54,4	0,6	0	115,26	210
4	Картофель отварной	180	4,2	9,1	33,4	275,3	11,6	0	0,1	0,3	95,7	33,3	30,3	1,4	0,1	9	103
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,5	99,5	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2	0,1	0	330
6	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	Итого:	910	30,9	32,5	131,6	950,3	41,5	0,1	0,4	1,6	614,7	142,7	223,9	7,2	1,7	131,5	
День 2 (Вторник)																	
Обед																	
1	Салат Бурячок	100	1,7	4,2	10,4	95,1	10,3	0,0	0,0	0,8	40,0	17,7	26,3	1,2	0,1	3,7	43
2	Щи из свежей капусты на к/б	250	1,8	0,1	12,7	57,5	15,9	0,0	0,1	0,2	354,5	37,5	57,3	0,9	0,2	3,9	111
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,7	10,2	38,4	302,7	0,0	0,0	0,3	0,0	243,5	163,5	22,9	5,4	0,0	3,2	144

4	Курица отварная	100	12,6	12,6	0,0	01,1	1,3	0,0	0,1	0,0	143,4	18,3	16,9	1,2	0,2	0,0	278
5	Компот из кураги	200	0,6	0,0	31,5	120,6	0,8	0,0	0,0	0,0	29,2	23,0	41,1	0,7	0,0	0,0	329
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0,0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0,0	375
	Итого:	910	31,4	28,6	130,1	951,5	28,3	0,0	0,55	1,7	882,9	282,5	183,2	10,9	0,5	10,8	
День 3 (среда)																	
Обед																	
1	Салат из отварных овощей	100	2,1	5,1	10,8	95,7	11,0	0,0	0,0	0,8	47,8	21,7	23,8	0,7	0,1	2,9	45
2	Суп картофельный на м/б со сметаной	250/5	3,3	3,8	22,3	135,6	14,6	0,0	0,2	0,2	198,0	42,9	52,6	1,4	0,1	6,9	80
3	Суфле из отварного мяса запеченое	100	13,5	13,0	6,7	200,1	0,1	0,1	0,0	0,2	182,3	22,6	72,0	2,3	0,4	4,9	270
4	Макароны отварные с маслом	180	6,9	7,2	47,8	271,8	0,0	0,0	0,1	0,0	45,6	10,0	8,1	1,0	0,0	1,3	164
5	Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	15,6	75,4	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	362
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0,0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0,0	375
	Итого:	910	32,0	30,6	140,3	953,1	29,7	0,1	0,45	1,9	560,0	127,7	189,2	9,7	0,6	16,0	
День 4 (четверг)																	
Обед																	
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	2,3	7,8	14,3	145,5	4,7	0,0	0,0	0,8	43,0	21,2	36,0	1,3	0,2	10,5	41
2	Суп рыбный Лосось	15/250	10,5	12,4	19,4	233,6	8,0	0,1	0,1	0,0	164,0	54,4	107,9	1,3	0,2	33,0	85
3	Жаркое подомашнему	250	11,2	9,8	42,4	304,2	5,1	0,0	0,2	0,5	212,8	57,9	36,4	3,0	0,3	10,4	224/ДС
4	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5	0,0	0,0	326

5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
6	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	Итого:	880	29,1	31,5	127,3	911,4	21,0	0,1	0,45	2,0	494,2	160,1	213,2	7,6	0,6	53,9	
День 5 (пятница)																	
Обед																	
1	Салат из моркови	100	2,1	8,4	12,5	111,9	3,3	0,0	0,0	0,8	53,5	37,0	49,7	0,7	0,0	0,0	33
2	Суп фаселевый на м/б	250	7,5	3,5	32,7	201,0	8,5	0,0	0,2	0,0	306,8	59,8	91,7	2,7	0,1	7,9	114
3	Голубцы ленивые с отварным мясом	180/80	14,6	20,1	29,3	364,2	57,9	0,1	0,1	0,6	206,7	53,8	107,0	3,1	0,4	6,8	142
4	Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	15,6	75,4	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	362
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
6	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	Итого:	890	30,4	33,5	127,2	927,0	73,7	0,1	0,45	2,1	653,3	181,1	281,1	10,8	0,6	14,7	
День 6 (понедельник)																	
Обед																	
1	Винегрет с р/м	100	2,0	5,1	11,2	105,4	10,8	0,0	0,0	0,8	47,2	22,2	27,2	0,8	0,0	4,2	50
2	Суп вермишелевый на к/б	250	2,1	0,3	20,5	94,7	3,7	0,0	0,1	0,0	345,2	28,2	29,5	0,7	0,0	2,1	97
3	Биточки куриные	100	18,2	16,1	4,6	275,1	0,5	0,1	0,1	0,5	233,8	27,5	73,3	2,2	0,3	3,3	286
4	Рис припущенный с овощами	180	4,2	9,5	39,3	245,3	2,6	0,0	0,1	0,0	79,7	32,4	7,8	0,9	0,1	1,2	144
5	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,4	98,1	0,3	0,0	0,0	0,0	10,8	6,2	24,7	0,9	0,0	0,0	330
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375

	Итого:	910	32,0	32,5	138,1	993,1	17,9	0,1	0,45	2,0	789,0	139,0	181,2	7,0	0,5	10,7	
День 7 (вторник)																	
Обед																	
1	Икра кабачковая для детского питания	100	2,1	9,1	7,7	120	7,0	0,0	0,0	0,0	37,0	15,0	41,0	0,7	0,0	0,0	54
2	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	250/5	5,3	6,1	24,3	145,0	11,8	0,0	0,1	0,3	106,8	40,6	85,5	1,7	0,2	6,2	125
3	Тефтели из рыбы	100	11,2	5,9	5,3	195,4	0,0	0,0	0,0	0,0	175,4	14,3	40,4	0,2	0,1	74,6	201
4	Картофельное пюре	180	7,2	7,3	35,2	223,6	20,6	0,1	0,1	0,6	105,3	32,7	51,2	1,2	0,2	10,3	105/ДС
5	Компот из свежих фруктов	200	1,2	0,0	15,6	75,4	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5	0,0	0,0	326
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	Итого:	910	32,0	29,9	125,2	933,9	42,6	0,1	0,4	1,6	498,9	129,2	251,0	5,8	0,5	91,0	
День 8 (среда)																	
Обед																	
1	Салат из отварной свеклы с курагой	100	1,7	5,1	15,3	110,1	11,7	0,0	0,0	0,8	47,3	27,3	48,7	1,5	0,0	6,0	61
2	Суп гороховый вегетарианский	250	8,0	2,2	26,4	152,1	5,3	0,0	0,3	0,0	104,9	46,5	59,8	2,6	0,1	2,5	108
3	Гренки д/супов	30	2,1	0,6	15,3	10,3	0,0	0,0	0,1	0,0	39,0	8,4	12,0	0,7	0,0	0,0	509
4	Колбаски детские (сосиски)	100	10,2	19,6	1,6	244,3	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,3	0,9	0,2	0,0	456
5	Капуста тушеная	180	4,2	9,4	14,9	157,2	28,0	0,0	0,0	0,6	76,2	38,8	105,6	1,4	0,4	6,1	67
6	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2	0,0	0,0	330
7	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
8	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375

	Итого:	940	31,8	38,4	136,1	948,0	88,4	0,0	0,45	2,1	354,1	149,1	282,2	9,8	0,7	14,6	
День 9 (четверг)																	
Обед																	
1	Салат из капусты белокочанной и зелени	100	2,1	6,8	5,3	97,4	33,5	0,0	0,0	0,8	31,8	13,2	39,7	0,5	0,3	3,0	36
2	Рассольник вегетарианский со сметаной	250/3	3,3	6,3	21,5	153,4	10,1	0,1	0,1	0,7	94,6	36,3	57,5	1,2	0,1	4,8	128
3	Котлета мясная	100	12,3	8,6	6,4	145,7	0,8	0,0	0,1	0,0	162,5	20,5	12,7	2,3	0,3	0,0	219
4	Рис отварной	180	7,3	9,6	75,0	298,3	0,0	0,0	0,1	0,0	69,2	21,7	1,4	0,6	0,1	1,2	144
5	Компот из свежих фруктов	200	1,2	0,0	15,6	75,4	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5	0,0	0,0	326
6	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	Итого:	910	31,2	32,8	160,9	944,7	47,6	0,1	0,45	2,2	432,5	118,3	144,2	6,6	0,7	9,1	
День 10 (пятница)																	
Обед																	
1	Зеленый горошек отварной	100	2,9	1,2	7,8	58,9	10,0	0,0	0,2	0,0	62,0	21,0	20,0	0,7	0,2	1,0	11
2	Суп овощной со сметаной	250/10	2,6	5,7	20,5	151,2	37,3	0,1	0,1	0,4	74,4	31,5	53,6	1,1	0,3	5,7	121
3	Рыба (филе запеченная с картофелем по- русски)	250	20,1	20,6	36,2	394,5	7,8	0,1	0,2	0,0	290,0	70,0	157,5	3,0	0,4	145,9	190
4	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	20,4	96,4	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2	0,0	0,0	330
6	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	Итого:	880	31,1	29,0	122,0	875,5	55,5	0,2	0,65	1,1	513,1	150,6	270,9	7,5	0,9	152,6	
	ИТОГОСреднее ЗА 10 дней:		31,2	31,9	133,9	938,9	37,3	0,1	0,4	1,6	513,9	139,9	193,9	7,2	0,7	49,0	

