

Примерное меню (ПОЛДНИКИ) 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 | Углев оды | Энергетич еская ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК сборн ика | Сборник |
|-----------------------------|-----------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------------------|----------------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|----------------------|--|
| | | | | | | | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | І, мкг | | |
| | | | | | | | г | г | г | г | ккал | | | | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлеты рубленые (говядина) | 80 | 11,9 | 11,9 | 10,3 | 196,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 11,2 | 122,4 | 15,0 | 1,8 | 0,1 | 3,9 | 302 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,2 | 41,0 | 216,9 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 0,3 | 15,8 | 81,9 | 26,9 | 0,6 | 0,0 | 1,1 | 342 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Помидоры свежие | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,7 | 0,0 | 12,5 | 0,0 | 0,4 | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,5 | 0,0 | 1,0 | 39 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Напиток клубничный | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,6 | 98,5 | 0,0 | 20,2 | 0,0 | 0,1 | 2,7 | 2,4 | 1,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 476 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого: | | 17,7 | 16,9 | 88,1 | 574,7 | 0,2 | 32,7 | 13,5 | 2,6 | 41,4 | 236,5 | 56,2 | 3,3 | 0,2 | 6,1 | | |
| День 2 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|-----|---|
| 1 | Омлет с сосисками | 150 | 14,4 | 31,2 | 3,0 | 350,3 | 0,1 | 0,3 | 57,7 | 0,7 | 113,3 | 238,1 | 21,7 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 306 | Для школ, Перевалова 2013 |
| 2 | Кукуруза консервированная | 50 | 5,2 | 2,5 | 30,0 | 162,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 50,0 | 150,5 | 52,0 | 1,9 | 0,1 | 2,6 | 29 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Кисель ягодный (вишневый) | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,7 | 106,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 3,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 430 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого: | | 21,0 | 34,2 | 70,0 | 672,3 | 0,3 | 0,3 | 57,7 | 1,7 | 172,0 | 409,3 | 76,3 | 4,6 | 0,5 | 25,4 | | |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка картофельная с мясом | 230 | 22,5 | 21,7 | 40,7 | 447,6 | 0,3 | 23,0 | 20,7 | 0,7 | 55,8 | 312,8 | 71,6 | 4,6 | 0,3 | 19,2 | 161 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 420 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК |
| 3 | Огурцы свежие | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,1 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,1 | 11,5 | 21,0 | 7,0 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 37 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого: | | 25,9 | 22,9 | 72,5 | 599,3 | 0,4 | 28,0 | 20,7 | 1,4 | 80,4 | 373,2 | 83,8 | 5,4 | 0,3 | 20,7 | | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны, запеченные с сыром | 230 | 12,6 | 9,6 | 56,3 | 361,7 | 0,1 | 0,1 | 55,7 | 1,3 | 68,1 | 160,7 | 19,4 | 1,6 | 0,1 | 1,6 | 226 | Для обуч образовательных |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 13 | Для школ, Перевалова 2013 |
| 3 | Кисель абрикосовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,7 | 99,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 6,9 | 8,2 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 425 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого: | | 15,6 | 19,0 | 101,7 | 640,2 | 0,2 | 0,7 | 85,7 | 2,3 | 85,6 | 204,4 | 26,8 | 2,2 | 0,1 | 2,5 | | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом и изюмом | 230 | 15,1 | 11,1 | 82,3 | 489,4 | 0,2 | 0,3 | 42,7 | 0,6 | 162,1 | 409,1 | 49,9 | 1,8 | 0,2 | 4,8 | 205 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Сыр (порциями) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 71,7 | 0,0 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 44,0 | 108,0 | 7,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 16 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Компот из плодов свежих (лимон) | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,4 | 50,3 | 0,0 | 5,6 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 3,1 | 1,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 450 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого: | | 21,4 | 17,6 | 105,0 | 663,6 | 0,2 | 6,0 | 94,7 | 1,0 | 216,8 | 537,0 | 61,2 | 2,4 | 0,3 | 4,8 | | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рагу из мяса птицы (курица) | 230 | 19,9 | 17,9 | 28,8 | 356,0 | 0,2 | 15,8 | 48,3 | 2,5 | 48,7 | 210,4 | 51,5 | 2,6 | 0,2 | 11,2 | 334 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|-----|--|
| 2 | Огурцы свежие | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,1 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,1 | 11,5 | 21,0 | 7,0 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 37 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Напиток вишневый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,6 | 90,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 474 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого: | | 23,3 | 19,1 | 73,2 | 558,2 | 0,3 | 20,8 | 48,3 | 3,2 | 69,9 | 265,0 | 63,7 | 3,4 | 0,2 | 12,7 | | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сардельки, колбаски (сосиски) отварные | 49 | 5,4 | 11,7 | 0,2 | 127,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 17,2 | 77,9 | 9,8 | 0,9 | 0,1 | 3,4 | 294 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,8 | 4,4 | 37,0 | 211,0 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 0,8 | 21,6 | 48,8 | 9,1 | 0,9 | 0,0 | 1,2 | 340 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК |
| 3 | Горошек зеленый консервированный | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20,1 | 0,1 | 5,0 | 0,0 | 0,1 | 78,0 | 31,0 | 10,5 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 22 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,0 | 44,6 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 0,3 | 0,0 | 0,3 | 481 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого: | | 15,8 | 17,4 | 72,0 | 508,1 | 0,3 | 6,4 | 13,5 | 1,8 | 128,6 | 192,8 | 35,8 | 3,0 | 0,1 | 7,4 | | |
| День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|-----|---|
| 1 | Запеканка со свежими плодами | 210 | 9,6 | 9,4 | 50,2 | 324,0 | 0,2 | 3,9 | 29,4 | 0,3 | 153,6 | 207,8 | 55,1 | 2,3 | 0,2 | 13,0 | 208 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Сыр (порциями) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 71,7 | 0,0 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 44,0 | 108,0 | 7,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 16 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,0 | 60,9 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,3 | 4,1 | 2,9 | 4,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 479 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016; ТТК |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого: | | 15,9 | 16,0 | 75,5 | 508,9 | 0,3 | 8,0 | 81,4 | 1,0 | 206,4 | 335,5 | 68,7 | 3,0 | 0,2 | 13,0 | | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Лапшевник с творогом | 150 | 13,5 | 12,7 | 35,3 | 309,5 | 0,1 | 0,3 | 48,6 | 1,9 | 130,7 | 330,0 | 18,1 | 1,0 | 0,2 | 1,7 | 208 | для обуч во всех обр уч Могильного, 2011 |
| 2 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,7 | 4,3 | 5,6 | 63,4 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 2,1 | 14,8 | 30,1 | 20,7 | 0,4 | 0,0 | 2,7 | 59 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 12,1 | 48,6 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 6,6 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 349 | Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого: | | 17,3 | 18,1 | 73,5 | 526,2 | 0,2 | 4,6 | 48,6 | 4,7 | 160,3 | 400,4 | 44,5 | 2,0 | 0,2 | 4,4 | | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Биточки рубленые куриные | 80 | 14,1 | 12,9 | 11,9 | 220,2 | 0,1 | 1,1 | 41,5 | 1,0 | 37,4 | 125,6 | 15,4 | 1,1 | 0,1 | 5,1 | 309 | Для обуч образовательных |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------------|-------------------|-------------|---------------|---------------|-------------------|--------------|------------|--------------|-----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,9 | 22,0 | 145,6 | 0,2 | 13,0 | 16,9 | 0,2 | 52,5 | 96,8 | 33,0 | 1,2 | 0,1 | 8,8 | 354 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Кукуруза консервированная | 50 | 5,2 | 2,5 | 30,0 | 162,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 50,0 | 150,5 | 52,0 | 1,9 | 0,1 | 2,6 | 29 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Компот из плодов сушеных | 200 | 0,5 | 0,0 | 16,8 | 69,6 | 0,0 | 0,6 | 120, 0 | 0,0 | 14,1 | 23,0 | 11,0 | 360,0 | 0,0 | 0,0 | 638 | Для предприятий общ питания при общеобразовательн ых школах Хлебпродинформ, 2004 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого: | | 24,5 | 20,9 | 91,0 | 650,3 | 0,4 | 14,7 | 178, 4 | 2,2 | 158,7 | 412,8 | 114, 0 | 364,5 | 0,4 | 16,5 | | |
| | Итого за 10 дней | | 198,3 | 202,1 | 822,5 | 5901,8 | 2,7 | 122, 0 | 642, 4 | 22,0 | 1320,1 | 3366,8 | 631, 0 | 393,7 | 2,6 | 113,5 | | |
| | Итого среднее за 10 дней | | 19,8 | 20,2 | 82,2 | 590,2 | 0,3 | 12,2 | 64,2 | 2,2 | 132,0 | 336,7 | 63,1 | 39,4 | 0,3 | 11,4 | | |