

Примерное меню (ПОДНИКИ) 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	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
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
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	20,9	21,0	91,9	634,7	1,1	1,5	0,1	2,4	300,9	44,1	350,8	2,2	0,3	14,0	
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Омлет с сосисками	180	17,2	37,5	3,6	420,4	0,1	0,3	0,0	0,9	135,9	285,8	26,1	3,0	0,5	27,4	306
2	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
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
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	22,6	39,1	57,3	670,4	0,3	5,9	0,0	2,1	262,8	331,4	50,5	4,1	0,6	29,9	

День 3 (среда)																	
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	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
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	20,5	72,2	597,0	0,9	4,3	0,1	3,9	434,5	53,3	349,7	1,9	0,6	4,1	
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	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
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,1	0,0	0,0	0,5	25,2	3,9	7,1	0,4	0,0	0,0	375
	Итого:	430	16,9	21,7	108,6	697,1	0,8	5,9	0,2	0,7	245,4	38,9	170,6	2,2	0,3	12,1	
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Биточки рубленые куриные	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	309
2	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	354
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

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	25,4	23,5	79,1	629,5	0,4	18,5	72,2	2,4	157,2	286,4	71,1	3,6	0,3	17,0	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак																	
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
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
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
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	11,8	42,0	6,5	0,6	0,0	0,0	18
	Итого:		26,6	23,2	92,4	684,5	0,4	28,6	20,7	1,8	85,9	384,0	87,2	5,6	0,4	20,7	
День 7 (вторник)																	
Завтрак																	
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
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
3	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
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,1	0,0	0,0	0,5	25,2	3,9	7,1	0,4	0,0	0,0	375
	Итого:	510	17,8	12,1	109,9	619,5	0,2	6,7	42,7	1,2	201,4	435,6	65,2	2,8	0,2	6,6	
День 8 (среда)																	
Завтрак																	
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

2	Рис отварной	180	4,5	5,1	49,2	260,3	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	1,4	342
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
4	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
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,1	0,0	0,0	0,5	25,2	3,9	7,1	0,4	0,0	0,0	375
	Итого:	509	17,3	20,2	106,9	677,9	0,4	1,6	16,2	1,7	116,7	337,2	101,7	3,9	0,2	7,4	
День 9 (четверг)																	
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	Бутерброд с колбасой п/копченой	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	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
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	13,5	19,9	86,4	572,1	18,0	0,2	0,2	4,4	230,9	82,2	149,2	3,4	0,4	12,5	
День 10 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Лапшевник с творогом	150	16,2	15,2	42,4	371,4	0,2	0,3	58,3	2,3	156,8	396,0	21,7	1,2	0,2	2,0	208
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
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

4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	11,8	42,0	6,5	0,6	0,0	0,0	18
	Итого:	460	21,2	21,0	90,5	635,2	0,3	3,6	178,3	5,3	197,4	491,2	60,0	362,3	0,3	4,7	
	ИТОГО среднее ЗА 10 дней:		21,3	22,2	89,5	641,8	2,3	7,7	33,1	2,6	223,3	248,4	145,6	39,2	0,4	12,9	