Примерное 10-дневное меню на 2021-22 учебный год для
обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений г. Мичуринска

Горячие обеды -80,65 рублей

Согласовано:
Начальник территориального отдела ТУ
Роспотребнадзора по Тамбовской области в
г. Мичуринске и районах
Ю.Н.Пономарев

Согласовано:
Начальник управления народного
образования администрации г. Мичуринска
А.В.Климкин

Утверждаю:
Директор МБУ «Комбинат школьного питания»
И.М.Ледовских

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
1день														
Обед	Борщ	200	3,73	2,28	14,23	90	0,22	0,06	25	1	69	47,5	24	0,9
	Котлета мясная	80	6,5	11,5	5,6	153	0,04	0,08	-	1,67	9,9	65	14	0,7
	Каша гречневая с соусом	150/20	6,8	3,4	48	250	0,16	21,5	0,09	1,6	18	79	30	1,2
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	72	-	-	-	0,8	5	8	5
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12	56	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	ИТОГО					671								

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
Обед	Рассольник	200	2,79	3,77	14,03	98	0,03	0,133	1,5	0,3	2,68	22,2	15	61,4
	Рагу овощное с куриной грудкой	80/100	14,05	4,02	14,09	148	0,06	0,48	3,6	2,78	11,4	153	26,3	1,23
	Молоко пастеризованное 0,2	200	5,8	6,4	9,4	118	2,7	1,4	8,3	4	12	11	3,5	0,6
	Печенье	50	3,5	9,5	33	232	0,04	0,04	-	0,35	8	28	5,2	0,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	ИТОГО					658								

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,4	19	105	0,22	0,03	1,5	1,9	36	50,9	47,5	0,6
	Куры отварные	80	18	14	0	195	0,04	0,09	1,05	4,5	27	124	16	1,7
	Рис отварной с соусом	150/20	3,3	0,8	47	208	0,01	-	0,02	0,3	1,8	2,7	1,35	-
	Йогурт	100	4,6	3,3	6,4	74	0,04	0,6	0,2	0,2	147	96,5	14	0,1
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	72	-	-	-	0,8	5	8	5
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12	56	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	Итого					760								

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
4 день														
Обед	Суп гороховый	200	6,88	2,34	21,2	132	0,22	0,03	1,5	1,9	36	50,9	47,5	0,6
	Отбивная из куриной грудки	80	18,43	3,04	2,05	113	67	70	35	78	68	63	65	77
	Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	-	2,9	-	0,04	3	4	1,0	0,05
	Сок фруктовый 0,2	200	0	0	21	84	0,01	2	0,01	0,8	5	8	5	0,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Банан	240	2,64	0,72	55,2	214	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	Итого					752								

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	2,6	2,4	19	135	0,22	0,03	1,5	1,9	36	50,9	47,5	0,6
	Шницель рубленный из говядины	80	11	7,4	4,2	128	0,04	0,08	-	1,67	9,9	65	14	0,7
	Рис отварной с соусом	150/20	3,3	0,8	47	208	0,01	-	0,02	0,3	1,8	2,7	1,35	-
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	72	-	-	-	0,8	5	8	5
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Итого					593								

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
6 день														
Обед	Борщ	200	3,73	2,28	14,23	90	0,22	0,06	25	1	69	47,5	24	0,9
	Тефтели мясные с соусом	60/50	13,27	6,66	12,35	167	0,07	0,12	-	1,1	27	79	20	1,2
	Каша гречневая	150	6,8	3,4	38	208	-	2,9	-	0,04	3	4	1,0	0,05
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	72	-	-	-	0,8	5	8	5
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Итого					587								

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
7 день														
Обед	Огурец свежий в нарезке	30	0,24	0,03	0,84	4	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Рассольник	200	2	2	15,4	82	0,03	0,133	1,5	0,3	2,68	22,2	15	61,4
	Котлета рыбная	80	9,6	4,8	12	128	0,05	0,04	0,7	0,4	15,5	51	11	0,38
	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22	112	0,09	3,6	0,07	0,93	28	56	20	0,7
	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80	-	-	2,9	0,04	3	4	1	0,05
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Банан	240	2,64	0,72	55,2	214	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	Итого					682								

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
8 день														
Обед	Суп картофельный	200	2,2	2,4	16	93	1,0	0,22	1,4	2,9	44	66	32	1,6
	Плов из куриной грудки	80/150	12,8	10	26,5	247	0,1	0,16	-	7,5	51	156	31	1,9
	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80	0,5	0,5	0,5	0,6	1,1	1,1	1,5	1,5
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Итого					482								

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
9 день														
Обед	Огурец свежий в нарезке	30	0,24	0,03	0,84	4	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Суп картофельный с пшеном	200	2,6	2,4	19	135	0,22	0,03	1,5	1,9	36	50,9	47,5	0,6
	Рыба, тушенная с овощами	50/50	11,91	2,35	6,06	95	67	70	35	78	68	63	65	77
	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22	112	0,09	3,6	0,07	0,93	28	56	20	0,7
	Сок фруктовый 0,2	200	0	0	21	84	0,01	2	0,01	0,8	5	8	5	0,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Итого					492								

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
10 день														
Обед	Суп гороховый	200	6,88	2,34	21,2	132	0,22	0,03	1,5	1,9	36	50,9	47,5	0,6
	Гуляш из говядины	50	18	9	0	150	0,05	0,15	сл.	2,8	7,5	141	17,2	1,9
	Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	-	2,9	-	0,04	3	4	1,0	0,05
	Молоко пастеризованное 0,2	200	5,8	6,4	9,4	118	2,7	1,4	8,3	4	12	11	3,5	0,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Итого					609								