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

Горячие завтраки -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
1 день	Каша овсяная шоколадная молочная с маслом сливочным	150/15/5	8,4	5,7	48	277	0,04	0,8	0,1	0,21	116	86	15,2	0,28
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85	0,04	0,6	0,2	0,2	147	96,5	14	0,1
	Сок фруктовый 0,2	200	0	0	21	84	0,01	2	0,01	0,8	5	8	5	0,8
	Булочка домашняя с сыром	30/20	5,4	12	14	180	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	ИТОГО					626								

№	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	Гуляш из куриной грудки	80	15	7,7	0,7	132	0,05	0,15	0,03	2,8	7,5	141	17,2	1,9
	Каша гречневая	150	6,8	3,4	38	208	-	2,9	-	0,04	3	4	1,0	0,05
	Чай с лимоном	200/5	0	0	15,4	62	72	0,04	-	-	0,8	5	8	5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,1	11	51	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					509								

№	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	Запеканка творожная с маслом сливочным	150/5	17	11	41	332	0,03	0,12	0,17	0,3	124,2	166	18	0,35
	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49	0,01	-	0,02	0,3	1,8	2,7	1,35	-
	Чай с лимоном	200/5	0	0	15,4	62	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Булочка домашняя с сыром	30/20	5,4	12	14	180	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	ИТОГО					623								

№	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	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,68	9	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Биточки из говядины	80	11	7,4	4,2	128	0,04	0,08	-	1,67	9,9	65	14	0,7
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	30	147	-	2,9	-	0,04	3	4	1,0	0,05
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	72	-	-	-	0,8	5	8	5
	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	25	1,7	0,1	11	51	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					569								

№	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	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2	2,2	4,3	45	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Сосиска отварная молочная	80	8	15,2	0	200	-	-	-	-	14,5	80	10	0,85
	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22	112	0,09	3,6	0,07	0,93	28	56	20	0,7
	Булочка домашняя с маслом сливочным	30/10	2,4	9,2	15,2	153	0,07	0,2	0,09	0,56	150	104	20,3	0,5
	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	25	1,7	0,1	11	51	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					855								

№	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	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	5	6,2	32	204	0,04	0,8	0,1	0,21	116	86	15,2	0,28
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	9,2	15,2	153	0,07	0,2	0,09	0,56	150	104	20,3	0,5
	Сок фруктовый 0,2	200	0	0	21	84	0,01	2	0,01	0,8	5	8	5	0,8
	Печенье	50	3,5	9,5	33	232	0,04	0,04	-	0,35	8	28	5,2	0,4
	Итого					673								

№	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	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	12	13	0,7	168	0,05	-	0,09	0,54	52,2	56,9	15,9	0,52
	Зеленый горошек отварной консервированный	25	1,4	0,2	1,8	14	0,025	2,4	0,025	-	5	16,75	4,25	0,25
	Бутерброд с колбасой п/к	30/30	5,1	6,7	11	124	0,06	-	0,09	0,53	50	54	15,6	0,5
	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	5,0	18,4	142	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,1	11	51	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					555								

№	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	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,68	9	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	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
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	72	-	-	-	0,8	5	8	5
	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	25	1,7	0,1	11	51	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Булочка любительская	100	7,9	9,4	56	338	0,04	-	0,05	0,35	-	28	5,2	0,4
	Итого					816								

№	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	Колбаса отварная молочная	75	9,6	17	1,1	193	0,03	0,12	0,17	0,3	124,2	166	18	0,35
	Рис отварной с соусом	150/20	3,3	0,8	47	208	0,01	-	0,02	0,3	1,8	2,7	1,35	-
	Компот из яблок	200	0	0	24	96	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Булочка домашняя с сыром	30/20	5,4	12	14	180	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,1	11	51	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					784								

№	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	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	30	147	-	2,9	-	0,04	3	4	1,0	0,05
	Шницель из говядины	80	11	7,4	4,2	128	0,04	0,08	-	1,67	9,9	65	14	0,7
	Чай с лимоном	200/5	0	0	15,4	62	72	0,04	-	-	0,8	5	8	5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,1	11	51	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					602								