Примерное 10-дневное меню на 2020-21 учебный год для
обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений г. Мичуринска

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 на молоке с маслом сливочным	200/10	2,4	6,4	15,7	211	0,04	0,8	0,1	0,21	116	86	15,2	0,28
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	18	72	-	-	-	0,8	5	8	5	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	-	-	-	-	-	4,75	0,75	0,05
	Сыр	20	4,6	5,9	0	72	0,004	-	0,088	0,06	104	72	5	0,12
	Булочка любительская	100	7,6	5,3	55	300	0,04	-	0,05	0,35	-	28	5,2	0,4
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	ИТОГО					835								

№	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	Салат витаминный	60	1,1	2,4	2,9	38	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Гуляш из куриной грудки	80	10	8,6	3	130	0,05	0,15	0,03	2,8	7,5	141	17,2	1,9
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	30	147	-	2,9	-	0,04	3	4	1,0	0,05
	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	1,5	40	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	ИТОГО					511								

№	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	Пудинг творожный с изюмом	200	16	12	47	358	0,03	0,12	0,17	0,3	124,2	166	18	0,35
	Джем	15	0,1	0	11	43	0,01	-	0,02	0,3	1,8	2,7	1,35	-
	Кофейный напиток	200	5,8	5,4	17	139	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Сыр	20	4,6	5,9	0	72	0,004	-	0,088	0,06	104	72	5	0,12
	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	66	-	-	-	-	-	4,75	0,75	0,05
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	ИТОГО					726								

№	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	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,8	3,5	5	45	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
	Каша гречневая с соусом	150/20	5,5	2,6	30	164	-	2,9	-	0,04	3	4	1,0	0,05
	Молоко пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118	1,5	40	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	Итого					561								

№	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	2,8	2,3	7,2	61	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Сосиска отварная молочная	80	10	18	1,2	206	-	-	-	-	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
	Компот из сухофруктов	200	1,7	0	40	166	1,5	40	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	Итого					651								

№	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	200/10	5	6,2	32	204	0,04	0,8	0,1	0,21	116	86	15,2	0,28
	Булочка домашняя с сыром	50/30	8,6	18	22	288	0,07	0,2	0,09	0,56	150	104	20,3	0,5
	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	1,5	40	-	-	-	-	-	-
	Печенье овсяное	50	2,9	7,4	35	219	0,04	0,04	-	0,35	8	28	5,2	0,4
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	Итого					845								

№	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	150/10	16	18	1	225	0,05	-	0,09	0,54	52,2	56,9	15,9	0,52
	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,9	0	2,4	14	0,025	2,4	0,025	-	5	16,75	4,25	0,25
	Бутерброд с колбасой п/к	30/30	2,1	0,3	15,1	73	0,06	-	0,09	0,53	50	54	15,6	0,5
	Кофейный напиток на молоке	200	5,8	5,4	17	139	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	Итого					557								

№	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	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,4	0,1	1,1	7	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Котлеты рыбные	80	14	10	6,5	173	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 лимоном	200/7	0,2	0	18	72	-	-	-	0,8	5	8	5	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	66	-	-	-	-	-	4,75	0,75	0,05
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	Итого					606								

№	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	Запеканка творожно-морковная	200	26	4,4	22	232	0,03	0,12	0,17	0,3	124,2	166	18	0,35
	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,3	49	0,01	-	0,02	0,3	1,8	2,7	1,35	-
	Колбаса отварная молочная	60	7,7	13	0,9	154	-	-	-	-	14,5	80	10	0,85
	Какао с молоком	200	5,8	5,4	17	139	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	66	-	-	-	-	-	4,75	0,75	0,05
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	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
10 день	Салат из свежей капусты	60	1,1	2,4	2,9	38	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	150/30	5,4	0,6	30	147	-	2,9	-	0,04	3	4	1,0	0,05
	Шницель мясной	80	11	7,4	4,2	128	0,04	0,08	-	1,67	9,9	65	14	0,7
	Молоко пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118	1,5	40	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	Итого					537								