

Примерное 12-дневное меню на 2020-21 учебный год для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мичуринска

завтраки -40 рублей
обеда -55 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		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Сосиска отварная молочная	1/65	8,3	14	1	167	-	-	-	-	14,5	80	10	0,85
Завтрак	Каша гречневая	1/150	6,8	3,4	38	208	0,16	21,5	0,09	1,6	18	79	30	1,2
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	18	72	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Хлеб ржаной	1/40	2,7	0,2	17	82	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Итого		11,5	17,7	45,9	529	0,39	27,5	0,42	3,75	57,7	235,2	87,5	5,2
Обед	Салат из свежей капусты	1/50	1	2	2,4	32	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,6	2,4	19	108	0,22	0,03	1,5	1,9	36	50,9	47,5	0,6
	Рыба тушеная с овощами	1/75/50	15	2,8	3,9	100	67	70	35	78	68	63	65	77
	Картофельное пюре	1/150	3,2	1,2	22	112	0,15	0,1	0,9	1,45	11,5	47,5	16,5	0,7
	Компот из сухофруктов	1/200	0,7	-	40	166	-	-	12	0,07	18	12	6	0,2
	Яблоки свежие	1/60	0,2	0,2	5,9	27	0,06	0,03	24	0,45	13,5	16	13,5	0,7
	Хлеб ржаной	1/40	2,7	0,2	17	82	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	ИТОГО		25,1	29,2	84,62	627	67,59	70,3	77,83	83,29	170,3	262,4	185,1	82,3

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
2 день														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2,4	6,4	15,7	211	,04	0,8	0,1	0,21	116	86	15,2	0,28
	Булочка с колбасой полукопченой	1/50/20	7,8	11,3	10,8	161	0,05	-	0,04	-	1,4	41	5	0,4
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	18	72	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Итого		10,22	17,7	52,9	476	0,09	0,8	0,14	0,01	52,4	135	25,2	1,48
Обед	Салат из моркови	1/50	2,4	4,2	2,4	74	0,01	0,04	1,5	0,25	25	30	20	0,5
	Борщ	1/250	6,8	4,1	22,1	153	0,22	0,06	25	1	69	47,5	24	0,9
	Котлета мясная	1/50	6,5	11,5	5,6	153	0,04	0,08	-	1,67	9,9	65	14	0,7
	Каша гречневая	1/150	3,7	6,1	38,6	227	0,03	0,02	-	0,73	22	46	15	0,6
	Компот из яблок	1/200	0,3	-	23,5	141	-	-	2,8	0,1	6	4	4,2	0,4
	Хлеб ржаной	1/50	4,00	0,5	29	115	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Яблоки свежие	1/50	0,9	-	0,18	83,5	0,09	0,045	36	0,675	19,75	24	19,75	10,5
	ИТОГО		24,6	26,4	121,28	946,5	0,52	0,345	65,3	5,495	169,45	286,5	127,95	16,1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Мg	Fe
3 день														
Завтрак	Котлета мясная	1/50	12,7	12,6	1,01	213	0,03	0,12	0,17	0,3	124,2	166	18	0,35
	Макароны отварные	1/150	0,1	-	40,2	156	-	2,9	-	0,04	3	4	1,0	0,05
	Чай с лимоном	200/5	0,02	-	26,4	104	-	-	-	0,8	5	8	5	0,8
	Хлеб ржаной	1/40	1,8	0,28	12,7	59	0,06	-	0,05	0,53	9,5	49	12,6	1,03
	Итого		14,6	12,88	53,91	532	0,09	3,02	0,22	0,87	136,7	219	31,6	1,43
Обед	Салат из отварной свеклы	1/50	0,8	3,5	5	46	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	56	0,6
	Рассольник Ленинградский	1/250	2,11	3,3	2,4	181	0,03	0,133	1,5	0,3	2,68	22,2	15	61,4
	Рагу овощное с куриной грудкой	40/150	6,3	13,8	17,4	220	0,06	0,48	3,6	2,78	11,4	153	26,3	1,23
	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	-	30,2	116	сл.	сл.	сл.	0,11	17	12	9	2,2
	Хлеб ржаной	1/50	4	0,5	29	115	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	ИТОГО		14,61	21,2	92,1	678	0,29	0,783	69,53	4,81	88,3	283,2	150,3	68,23

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
4 день														
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	11,1	18,5	2,3	219	0,05	-	0,09	0,54	52,2	56,9	15,9	0,52
	Булочка с сыром	1/50/20	2,1	0,3	15,1	73	0,06	-	0,09	0,53	50	54	15,6	0,5
	Чай с лимоном	200/5	0,2	-	8,2	104	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Хлеб ржаной	1/40	1,8	0,28	12,7	59	0,06	-	0,05	0,53	9,5	49	12,6	1,03
	Итого		15,2	19,08	56,5	455	0,17	-	0,23	1,88	116,7	167,9	49,1	2,85
Обед	Икра кабачковая	1/50	17,5	1,2	0,68	14	0,01	1,31	0,01	-	7,6	12,55	6,5	1,31
	Суп картофельный с вермишелью	1/250	2,6	5,3	15	112	0,09	0,06	13,2	1,26	51	120	30	1,2
	Куры отварные	1/75	22	10,6	6,3	136	0,04	0,09	1,05	4,5	27	124	16	1,7
	Рис отварной	1/150	3,5	6,9	21,9	162	0,15	0,1	5,4	1,3	42	84	30	1,05
	Кисель фруктовый	1/200	0,1	-	26,2	101	-	-	12	0,07	18	12	6	0,2
	Хлеб ржаной	1/40	4	0,5	29	115	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Итого		53,2	21,7	115,08	640	1,32	0,56	19,36	10,63	123,9	345,05	106	7,95

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
5 день														
	Биточки особые из куриной грудки и говядины	1/50	5,2	3,3	7,5	136	0,05	0,79	0,04	0,45	15,5	61	11	0,38
	Картофельное пюре	1/150	2,3	4,6	14,6	108	0,09	3,6	0,07	0,93	28	56	20	0,7
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	18	72	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Хлеб ржаной	1/40	3,2	0,4	2,3	95	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Итого		11,42	13,3	54,2	411	0,27	17,89	0,23	2,66	80,4	204,8	78,3	4,49
Обед	Булочка сдобная	50	2,8	2,3	27	141	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Суп гороховый	1/250	2,1	3,3	2,4	182	0,22	0,03	1,5	1,9	36	50,9	47,5	0,6
	Отбивная из куриной грудки	1/50	4,4	11,4	4,8	123	67	70	35	78	68	63	65	77
	Макароны отварные	1/150	5,4	0,6	30	150	0,15	0,1	0,9	1,45	11,5	47,5	16,5	0,7
	Сок фруктовый	1/200	0	0	22	90	-	-	12	0,07	18	12	6	0,2
	Хлеб ржаной	1/50	4	0,5	29	115	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Итого		22,2	24	110,12	801	67,59	70,3	77,83	83,29	170,3	262,40	185,1	82,30

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
6 день														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,5	6,4	14,9	153	0,04	0,8	0,1	0,21	116	86	15,2	0,28
	Бутерброд с колбасой полукопченой	1/50/20	2,1	0,3	15,1	73	0,06	-	0,09	0,53	50	54	15,6	0,5
	Кофейный напиток	1/200	1,3	1,4	18,4	93	-	-	-	1,18	10	13	-	0,02
	Пирожок с повидлом	50	2,8	2,3	27	141	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Итого		7,4	6,7	49,2	460	0,22	6,8	0,42	1,84	176,5	160,2	53,2	1,88
Обед	Салат витаминный	1/50	2,4	4,2	2,4	74	0,01	0,04	1,5	0,25	25	30	20	0,5
	Суп гороховый	1/250	5,1	5,4	14,2	105	0,06	0,06	25	1	69	105	24	0,9
	Шницель рубленный из говядины	1/50	7	4,6	2,6	80	0,1	0,2	-	0,7	15	43	17	1
	Рис отварной	1/150	3,3	0,8	37	169	0,05	-	-	0,45	10,5	30	16	0,9
	Компот из яблок	1/200	0,2	0,2	27	111	0,1	-	2,8	0,1	6	4	4	0,4
	Хлеб ржаной	1/50	4	0,5	29	115	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Итого		26,8	31,4	162,3	654	0,57	0,56	0,55	4,75	172	308	109	6,7

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
Завтрак	Биточки из куриной грудки	1/50	6,5	12,0	5,8	157	0,04	-	0,08	1,67	9,9	65	14	0,7
	Макароны отварные	1/150	3,6	3,2	25,7	185	0,04	-	0,04	0,34	8	29	12	0,6
	Кисель фрктовый	1/200	0,02	-	26,4	104	-	-	-	0,8	5	8	5	0,8
	Хлеб ржаной	1/40	1,8	0,28	12,7	59	0,06	-	0,05	0,53	9,5	49	12,6	1,03
	Итого		11,92	15,48	7,06	505	0,14	-	0,17	3,34	23,4	151	43,6	3,13
Обед	Салат из свежей капусты	1/50	2,4	4,2	2,4	74	0,01	0,04	1,5	0,25	25	30	2,0	0,5
	Суп гороховый	1/250	9,1	8,4	33,3	249	0,21	0,1	7,1	1,34	40	129	45	0,18
	Голубцы ленивые	1/60/40	13,3	12,1	7,3	143	0,05	0,15	сл.	2,8	7,5	141	17,2	1,9
	Картофельное пюре	1/150	7,5	4,8	37,5	275	0,06	-	-	0,45	12	34	18	0,9
	Компот из сухофруктов	1/200	0,3	-	23,5	141	0,1	-	2,8	0,1	6	4	4	0,4
	Хлеб ржаной	1/50	4	0,5	29	115	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Итого		36,6	30	133	997	0,6	0,42	71,4	6,21	108,3	408	117,2	6,38

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
8 день														
Завтрак	Котлеты из говядины	1/50	4,4	11,4	4,8	123	0,05	-	0,1	3,03	26	76	16	0,9
	Рис с соусом	150/10	3,3	7,7	16,5	146,9	0,03	3,6	0,11	1,4	28	45	18	0,9
	Компот из яблок	1/200	0,1	-	32,6	101	-	0,4	0,02	0,06	9	9	6	0,4
	Хлеб ржаной	1/40	1,8	0,28	12,7	59	0,06	-	0,05	0,53	9,5	49	12,6	1,03
	Итого		9,6	19,38	66,5	429,9	0,14	6,5	0,26	5,0	66,5	174	47,6	2,88
Обед	Тефтели мясные с соусом	1/60/50	4,5	6,3	4,9	137	0,07	0,12	-	1,1	27	79	20	1,2
	Каша гречневая	1/150	7,5	4,8	37,5	275	0,06	-	-	0,45	12	34	18	0,9
	Борщ	1/250	4,8	5,1	13,6	114	0,05	0,05	5,1	0,9	47	185	30	0,8
	Печень овсяное	1/50	3,06	6,8	38,5	180	0,04	0,04	-	0,35	8	28	5,2	0,4
	Компот из яблок	1/200	-	-	7	28	1,5	40	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	1/50	4	0,5	29	115	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Итого		41,36	24,7	131,18	849	1,86	41,62	5,11	3,87	119,4	408,56	110,7	7,11

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
9 день														
Завтрак	Котлета из куриной грудки	1/50	5,2	9,7	7,5	126	0,05	-	0,1	3,03	26	76	16	0,9
	Каша гречневая с соусом	150/10	3,0	4,5	24,4	167	0,16	21,5	0,09	1,6	18	79	30	1,2
	Чай с лимоном	200/5	0,2	-	26,4	104	-	-	-	0,8	5	8	5	0,8
	Хлеб ржаной	1/40	1,8	0,28	12,7	59	0,06	-	0,05	0,53	9,5	49	12,6	1,03
	Итого		10,2	14,48	61,0	456	0,27	24,3	0,23	5,26	59,5	208	62,8	3,53
Обед	Салат из отварной свеклы	1/50	0,8	3,5	5	45	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Рассольник	1/250	2,6	7	17,6	141	0,02	0,03	3,1	0,27	27	54	15	0,75
	Котлеты рыбные	1/75	5,8	3,9	7,6	98	0,05	0,04	0,7	0,4	15,5	51	11	0,38
	Картофельное пюре	1/150	3,5	6,9	21,9	162	0,15	0,01	5,4	1,3	42	84	30	1,05
	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	-	22,6	141	-	-	3,4	0,06	9	9	6	0,4
	Хлеб ржаной	1/40	4	0,5	29	115	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Итого		17,2	25,2	125,7	702	0,40	0,25	17,03	3,82	122,8	297,7	98,6	6,05

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
10 день														
Завтрак	Запеканка из творога с маслом сливочным	1/75/5	12,7	12,6	1,01	213	0,03	0,12	0,17	0,3	124,2	166	18	0,35
	Кофейный напиток	1/200	0,2	-	8,2	104	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Булочка с сыром	50/20	2,1	0,3	15,1	73	0,06	-	0,09	0,53	50	54	15,6	0,5
	Итого		15	12,9	24,31	390	0,19	2,12	0,46	1,36	181,2	229	39,2	1,65
Обед	Салат из свежей капусты	1/50	0,8	3,5	5	45	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Суп картофельный	1/250	8,5	9,2	10,5	195	1,0	0,22	1,4	2,9	44	66	32	1,6
	Плов из куриной грудки	60/150	12,8	10	26,5	263	0,1	0,16	-	7,5	51	156	31	1,9
	Компот из яблок	1/200	0,1	-	40,2	156	-	-	2,9	0,04	3	4	1	0,05
	Плюшка молочная	50	2,8	2,3	27	141	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Хлеб ржаной	1/40	4	0,5	29	115	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Итого		26,2	23,2	111,2	915	1,32	0,61	8,73	12,4	173,5	355,9	100,6	7,1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
11 день														
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/10	13,1	11,6	7,6	422	0,11	-	0,1	2,3	21	106	1,4	1,4
	Булочка с сыром	50/20	4,4	3,3	15,1	109,6	0,07	0,2	0,09	0,56	150	104	20,3	0,5
	Чай с лимоном	1/200/5	0,02	-	26,4	104	-	-	-	0,8	5	8	5	0,8
	Итого		17,62	14,9	49,1	635,6	0,18	0,2	0,19	3,66	176	218	26,7	2,7
Обед	Винегрет	1/50	0,8	3,5	5,0	45	0,03	0,04	4,43	0,35	5,5	3	5,6	0,6
	Щи из свежей капусты	1/250	5,1	5,4	14,2	105	0,06	0,06	25	1	69	105	24	0,9
	Биточки мясные	1/50	6,5	11,5	5,6	156	0,04	0,08	-	1,67	9,9	65	14	0,7
	Рагу овощное	1/150	2,3	4,6	14,6	108	0,1	0,07	3,7	0,9	31	56	20	0,8
	Сок фруктовый	1/200	0	0	22	90	1,5	40	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	1/40	4	0,5	29	115	0,13	0,1		1,07	17,8	70	31	2,5
	Итого		18,7	25,5	91,9	619	0,26	0,35	35,93	5,09	139,2	303	98,8	5,5

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	РР	Са	Р	Mg	Fe
12 день														
	Колбаса молочная отварная	1/65	5,8	16,1	0,9	180	-	-	-	-	18,1	100	12,5	1,06
	Рис отварной с соусом	150/10	2,5	32	25,6	152	0,04	-	0,04	0,34	8	29	12	0,6
	Чай с сахаром	1/200	1,3	1,4	18,4	93	-	24	-	1,18	10	13	4	0,02
	Хлеб ржаной	1/40	3,2	0,4	2,3	95	0,11	-	0,1	1,05	14,7	56	25,1	2,05
	Итого		13,15	52,3	48,55	548	0,16	2,62	0,10	2,57	66,1	223,1	62,7	6,35
Обед	Салат из моркови	1/50	2,4	4,2	2,4	74	0,01	0,04	1,5	0,25	25	30	2,0	0,5
	Суп гороховый	1/250	9,1	8,4	33,3	249	0,21	0,1	7,1	1,34	40	129	45	0,18
	Гуляш из говядины	1/40	13,3	12,1	7,3	143	0,05	0,15	сл.	2,8	7,5	141	17,2	1,9
	Макароны отварные	1/150	7,5	4,8	37,5	275	0,06	-	-	0,45	12	34	18	0,9
	Компот из сухофруктов	1/200	0,3	-	23,5	141	0,1	-	2,8	0,1	6	4	4	0,4
	Хлеб ржаной	1/50	4	0,5	29	115	0,13	0,1	-	1,07	17,8	70	31	2,5
	Итого		36,6	30	151,4	997	0,6	0,42	71,4	6,21	142,3	431	130	6,28