|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню для обучающихся с 1 по 4 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2022 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** | **Мg, мг** | | **Са, мг** | | **Fe, мг** | **B2, мг** | **I, мкг** |  | |
|
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** | |
| **День 1 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Макароны с сыром | 200 | 15,09 | 13,64 | 48,96 | 378,98 | 0,13 | | 0,22 | | | 95,20 | | 1,24 | | | | | 85,54 | 7,44 | | 22,39 | | 1,45 | 0,13 | 1,40 | 226 | |
| 2 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 4,39 | 4,04 | 16,42 | 119,60 | 2,42 | | 0,72 | | | 18,00 | | 0,00 | | | | | 165,38 | 3,60 | | 32,80 | | 1,74 | 0,16 | 18,80 | 418 | |
| 3 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | | 38,00 | | | 0,00 | | 0,20 | | | | | 35,00 | 0,00 | | 11,00 | | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 399 | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | | 0,00 | | | 0,00 | | 0,34 | | | | | 4,70 | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **520** | **21,78** | **18,46** | **83,16** | **585,92** | **2,64** | | **38,94** | | | **113,20** | | **1,78** | | | | | **290,62** | **11,04** | | **68,79** | | **3,53** | **0,32** | **20,20** | **1061,00** | |
| 1 | Макароны с сыром | 200 | 15,09 | 13,64 | 48,96 | 378,98 | 0,13 | | 0,22 | | | 95,20 | | 1,24 | | | | | 85,54 | 7,44 | | 22,39 | | 1,45 | 0,13 | 1,40 | 226 | |
| **День 2 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Каша пшенная | 200 | 5,75 | 5,07 | 27,53 | 178,77 | 0,14 | | | 0,46 | | | 17,40 | | | 0,11 | | | 101,89 | 2,29 | | 35,63 | | 0,91 | 0,11 | 8,37 | 199 | |
| 2 | Печенье | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,02 | | | 0,00 | | | 2,00 | | | 0,70 | | | 5,80 | 0,00 | | 4,00 | | 0,42 | 0,01 | 0,00 | 9 | |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 0,00 | | | 0,00 | | | 30,00 | | | 0,10 | | | 1,20 | 0,05 | | 0,00 | | 0,02 | 0,01 | 0,90 | 13 | |
| 4 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 0,00 | | | 0,07 | | | 26,00 | | | 0,05 | | | 22,00 | 2,32 | | 3,50 | | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 16 | |
| 5 | Чай с молоком | 200 | 2,40 | 2,56 | 9,75 | 71,66 | 0,02 | | | 0,48 | | | 12,00 | | | 0,00 | | | 100,45 | 2,40 | | 11,20 | | 0,10 | 0,10 | 7,20 | 378 | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 1,02 | | | 14,10 | 0,00 | | 7,80 | | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **500** | **16,55** | **22,53** | **83,09** | **601,56** | **0,24** | | | **1,01** | | | **87,40** | | | **1,98** | | | **245,44** | **7,06** | | **62,13** | | **2,27** | **0,28** | **16,47** |  | |
| **День 3 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Пудинг из творога запеченный | 150 | 25,23 | 15,43 | 23,66 | 334,40 | | 0,21 | | | 0,64 | | 75,01 | | 0,52 | | | | 281,54 | 23,52 | | 32,10 | | 0,85 | 0,38 | 2,63 | 241 | |
| 2 | Соус вишневый | 50 | 0,20 | 0,05 | 17,69 | 72,03 | | 0,01 | | | 3,83 | | 0,00 | | 0,08 | | | | 9,89 | 0,00 | | 6,63 | | 0,17 | 0,01 | 0,51 | 334 | |
| 3 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,99 | 23,98 | | 0,00 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | | | 3,65 | 0,00 | | 0,00 | | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 420 | |
| 4 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | 0,03 | | | 10,00 | | 0,00 | | 0,20 | | | | 16,00 | 0,00 | | 9,00 | | 2,20 | 0,02 | 2,00 | 403 | |
| 5 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | | 0,00 | | | 0,00 | | 30,00 | | 0,10 | | | | 1,20 | 0,05 | | 0,00 | | 0,02 | 0,01 | 0,90 | 13 | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | | 0,02 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0,34 | | | | 4,70 | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **530** | **27,41** | **24,71** | **67,50** | **602,04** | | **0,27** | | | **14,46** | | **105,01** | | **1,23** | | | | **316,97** | **23,57** | | **50,33** | | **3,50** | **0,42** | **6,04** |  | |
| **День 4 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Каша рисовая | 200 | 6,14 | 6,94 | 43,36 | 260,50 | | 0,06 | | | 0,60 | | 27,00 | | 0,22 | | | | 126,62 | 3,02 | | 36,29 | | 0,58 | 0,15 | 9,98 | 202 | |
| 2 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 4,39 | 4,04 | 16,42 | 119,60 | | 2,42 | | | 0,72 | | 18,00 | | 0,00 | | | | 165,38 | 3,60 | | 32,80 | | 1,74 | 0,16 | 18,80 | 418 | |
| 3 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | | 0,00 | | | 0,07 | | 26,00 | | 0,05 | | | | 22,00 | 2,32 | | 3,50 | | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 16 | |
| 4 | Булочка с изюмом или Выпечка п/п | 50 | 4,43 | 3,77 | 26,53 | 157,74 | | 0,06 | | | 0,08 | | 10,10 | | 0,60 | | | | 27,89 | 1,01 | | 8,54 | | 0,60 | 0,06 | 2,85 | 551 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | | 0,04 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0,68 | | | | 9,40 | 0,00 | | 5,20 | | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **500** | **20,28** | **18,86** | **106,87** | **678,35** | | **2,59** | | | **1,47** | | **81,10** | | **1,54** | | | | **351,30** | **9,95** | | **86,33** | | **3,49** | **0,41** | **31,63** |  | |
| **День 5 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Омлет с сыром запеченный | 200 | 23,64 | 30,23 | 3,32 | 379,93 | | 0,11 | | | 0,47 | | 94,03 | | 0,98 | | | | 187,23 | 23,62 | | 31,09 | | 3,57 | 0,72 | 31,22 | 231 | |
| 2 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,99 | 23,98 | | 0,00 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | | | 3,65 | 0,00 | | 0,00 | | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 420 | |
| 3 | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | | 0,03 | | | 0,00 | | 4,00 | | 1,40 | | | | 11,60 | 0,00 | | 8,00 | | 0,84 | 0,02 | 0,00 | 9 | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | | 0,07 | | | 0,00 | | 0,00 | | 1,02 | | | | 14,10 | 0,00 | | 7,80 | | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **500** | **31,14** | **35,89** | **69,92** | **727,73** | | **0,21** | | | **0,47** | | **98,03** | | **3,40** | | | | **216,58** | **23,62** | | **46,89** | | **5,15** | **0,76** | **31,22** |  | |
| **День 6 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Каша овсяная | 200 | 4,17 | 9,63 | 20,79 | 186,54 | | 0,10 | | | 0,34 | | 32,65 | | 0,39 | | | | 81,72 | 1,75 | | 33,22 | | 0,80 | 0,10 | 7,02 | 196 | |
| 2 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 4,39 | 4,04 | 16,42 | 119,60 | | 2,42 | | | 0,72 | | 18,00 | | 0,00 | | | | 165,38 | 3,60 | | 32,80 | | 1,74 | 0,16 | 18,80 | 418 | |
| 3 | Творог для детского питания | 50 | 9,00 | 4,50 | 1,50 | 84,50 | | 0,02 | | | 0,25 | | 25,00 | | 0,10 | | | | 82,00 | 9,00 | | 11,50 | | 0,20 | 0,14 | 0,00 | ПП | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | | 0,07 | | | 0,00 | | 0,00 | | 1,02 | | | | 14,10 | 0,00 | | 7,80 | | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **510** | **22,06** | **19,91** | **69,55** | **547,66** | | **2,61** | | | **1,31** | | **75,65** | | **1,51** | | | | **343,20** | **14,35** | | **85,32** | | **3,46** | **0,41** | **25,82** |  | |
| 1 | Каша овсяная | 200 | 4,17 | 9,63 | 20,79 | 186,54 | | 0,10 | | | 0,34 | | 32,65 | | 0,39 | | | | 81,72 | 1,75 | | 33,22 | | 0,80 | 0,10 | 7,02 | 196 | |
| **День 7 (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Каша пшенная | 200 | 5,75 | 5,07 | 27,53 | 178,77 | | 0,14 | | | 0,46 | | 17,40 | | 0,11 | | | | 101,89 | 2,29 | | 35,63 | | 0,91 | 0,11 | 8,37 | 199 | |
| 2 | Ватрушка с творогом или Выпечка п/п | 50 | 6,20 | 3,71 | 21,50 | 144,15 | | 0,07 | | | 0,14 | | 9,01 | | 0,98 | | | | 50,20 | 3,51 | | 9,42 | | 0,49 | 0,08 | 2,08 | 559 | |
| 3 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | | 0,00 | | | 0,07 | | 26,00 | | 0,05 | | | | 22,00 | 2,32 | | 3,50 | | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 16 | |
| 4 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 3,90 | 3,84 | 13,67 | 104,86 | | 0,02 | | | 0,72 | | 18,00 | | 0,00 | | | | 145,38 | 3,60 | | 16,80 | | 0,14 | 0,16 | 10,80 | 419 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | | 0,04 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0,68 | | | | 9,40 | 0,00 | | 5,20 | | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **500** | **21,17** | **16,73** | **83,26** | **568,28** | | **0,28** | | | **1,38** | | **70,41** | | **1,82** | | | | **328,87** | **11,72** | | **70,55** | | **2,12** | **0,39** | **21,25** |  | |
| **День 8 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Каша рисовая | 200 | 6,14 | 6,94 | 43,36 | 260,50 | | 0,06 | | | 0,60 | | 27,00 | | 0,22 | | | | 126,62 | 3,02 | | 36,29 | | 0,58 | 0,15 | 9,98 | 202 | |
| 2 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 3,90 | 3,84 | 13,67 | 104,86 | | 0,02 | | | 0,72 | | 18,00 | | 0,00 | | | | 145,38 | 3,60 | | 16,80 | | 0,14 | 0,16 | 10,80 | 419 | |
| 3 | Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 107,49 | | 0,01 | | | 0,21 | | 78,00 | | 0,15 | | | | 66,00 | 6,96 | | 10,50 | | 0,30 | 0,09 | 0,00 | 16 | |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | | 0,00 | | | 0,00 | | 30,00 | | 0,10 | | | | 1,20 | 0,05 | | 0,00 | | 0,02 | 0,01 | 0,90 | 13 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | | 0,07 | | | 0,00 | | 0,00 | | 1,02 | | | | 14,10 | 0,00 | | 7,80 | | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **500** | **21,58** | **29,63** | **87,95** | **704,75** | | **0,16** | | | **1,53** | | **153,00** | | **1,49** | | | | **353,30** | **13,63** | | **71,39** | | **1,75** | **0,43** | **21,68** |  | |
| **День 9 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Омлет | 200 | 20,88 | 22,47 | 3,90 | 301,37 | | 0,12 | | | 0,36 | | 21,15 | | 0,94 | | | | 157,05 | 20,87 | | 26,49 | | 3,83 | 0,74 | 35,76 | 232 | |
| 2 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,99 | 23,98 | | 0,00 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | | | 3,65 | 0,00 | | 0,00 | | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 420 | |
| 3 | Булочка с изюмом или Выпечка п/п | 50 | 4,43 | 3,77 | 26,53 | 157,74 | | 0,06 | | | 0,08 | | 10,10 | | 0,60 | | | | 27,89 | 1,01 | | 8,54 | | 0,60 | 0,06 | 2,85 | 551 | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | | 0,07 | | | 0,00 | | 0,00 | | 1,02 | | | | 14,10 | 0,00 | | 7,80 | | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **510** | **29,81** | **27,98** | **67,27** | **640,10** | | **0,25** | | | **0,44** | | **31,25** | | **2,56** | | | | **202,69** | **21,88** | | **42,83** | | **5,17** | **0,82** | **38,61** |  | |
| 1 | Омлет | 200 | 20,88 | 22,47 | 3,90 | 301,37 | | 0,12 | | | 0,36 | | 21,15 | | 0,94 | | | | 157,05 | 20,87 | | 26,49 | | 3,83 | 0,74 | 35,76 | 232 | |
| **День 10 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Каша гречневая молочная | 200 | 7,13 | 9,46 | 25,36 | 215,12 | | 0,12 | | | 0,86 | | 36,60 | | 0,23 | | | | 180,89 | 4,35 | | 64,25 | | 1,66 | 0,24 | 14,53 | 191 | |
| 2 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | | 0,00 | | | 0,07 | | 26,00 | | 0,05 | | | | 22,00 | 2,32 | | 3,50 | | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 16 | |
| 3 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | 0,03 | | | 10,00 | | 0,00 | | 0,20 | | | | 16,00 | 0,00 | | 9,00 | | 2,20 | 0,02 | 2,00 | 403 | |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,97 | 3,80 | 9,10 | 86,50 | | 0,02 | | | 0,60 | | 15,00 | | 0,01 | | | | 126,24 | 3,00 | | 31,00 | | 0,99 | 0,14 | 9,00 | 415 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | | 0,07 | | | 0,00 | | 0,00 | | 1,02 | | | | 14,10 | 0,00 | | 7,80 | | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | |
|  | **ИТОГО ЗА 10 дней:** |  | **218,2** | **311,1** | **1651,4** | **4643,9** | | **175,4** | | | **675,4** | | **9,6** | | **630,9** | | | | **4183,3** | **1179,6** | | **2622,0** | | **25,6** | **43,9** | **256,9** |  | |
|  | **ИТОГО среднее за 10 дней:** |  | **21,8** | **31,1** | **165,1** | **464,4** | | **17,5** | | | **67,5** | | **1,0** | | **63,1** | | | | **418,3** | **118,0** | | **262,2** | | **2,6** | **4,4** | **25,7** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню (ОБЕДЫ) для обучающихся с 1 по 4 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2022 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** | | **Мg, мг** | | **Са, мг** | | **Fe, мг** | **B2, мг** | **I, мкг** |  | | |
|
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **День 1 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Икра из кабачков\Помидор свежий | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,74 | 0,02 | 5,76 | 0,00 | 1,26 | 19,20 | | 0,00 | | 7,80 | | 0,48 | 0,02 | 0,00 | 25 | | |
| 2 | Суп вермишелевый на кур\б | 200 | 2,01 | 3,53 | 12,52 | 89,90 | 0,04 | 1,20 | 12,00 | 0,33 | 8,16 | | 0,02 | | 6,72 | | 0,38 | 0,02 | 1,24 | 156 | | |
| 3 | Рагу из мяса птицы (курица) | 240 | 26,72 | 24,64 | 30,05 | 448,86 | 0,25 | 17,03 | 73,01 | 2,56 | 56,02 | | 22,53 | | 59,59 | | 3,24 | 0,28 | 13,68 | 334 | | |
| 4 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | | 0,00 | | 14,72 | | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | | 0,00 | | 10,00 | | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | | |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **33,83** | **32,06** | **106,33** | **849,20** | **0,38** | **24,79** | **245,01** | **4,85** | **207,08** | | **22,55** | | **101,43** | | **485,65** | **0,36** | **18,92** |  | | |
| **День 2 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Салат из свеклы с маслом раст. | 60 | 0,31 | 2,18 | 1,82 | 28,12 | 0,00 | 2,07 | 0,00 | 0,97 | 7,65 | | 0,00 | | 4,55 | | 0,29 | 0,01 | 1,45 | 82 | | |
| 2 | Щи из свеж капусты со сметаной и курами | 200 | 3,12 | 4,32 | 6,74 | 78,34 | 0,05 | 15,77 | 10,90 | 1,02 | 122,58 | | 1,73 | | 17,96 | | 0,68 | 0,06 | 3,66 | 157 | | |
| 3 | Тефтели мясные | 90 | 13,69 | 16,66 | 13,15 | 257,31 | 0,07 | 0,90 | 5,40 | 2,64 | 13,72 | | 11,73 | | 18,18 | | 2,05 | 0,11 | 4,91 | 306 | | |
| 4 | Рис с овощами | 150 | 3,38 | 4,18 | 35,62 | 193,59 | 0,05 | 1,50 | 13,50 | 0,29 | 11,50 | | 0,02 | | 28,57 | | 0,62 | 0,03 | 1,99 | 360 | | |
| 5 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,92 | 93,24 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 5,40 | | 0,00 | | 2,70 | | 0,72 | 0,01 | 0,60 | 451 | | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | | 0,00 | | 10,00 | | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | | |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **24,36** | **28,48** | **110,28** | **794,89** | **0,25** | **23,24** | **29,80** | **5,69** | **265,54** | | **13,48** | | **84,55** | | **5,84** | **0,23** | **16,60** |  | | |
| **День 3 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Огурцы консерв/ Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | | 0,00 | | 8,40 | | 0,36 | 0,01 | 1,80 | 36\37 | | |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б | 200 | 4,30 | 4,50 | 15,65 | 120,28 | 0,19 | 5,20 | 0,00 | 1,96 | 29,04 | | 0,00 | | 30,48 | | 1,57 | 0,06 | 3,44 | 132 | | |
| 3 | Голубцы с соусом | 240 | 18,41 | 36,67 | 26,06 | 507,90 | 0,13 | 37,52 | 35,04 | 8,80 | 350,39 | | 13,55 | | 46,65 | | 3,16 | 0,20 | 10,73 | 297 | | |
| 4 | Компот из зам. ягод | 200 | 0,10 | 0,04 | 20,72 | 83,64 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 3,40 | | 0,00 | | 3,00 | | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 457 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | | 0,00 | | 10,00 | | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | | |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **27,02** | **42,29** | **93,49** | **862,66** | **0,40** | **48,72** | **35,04** | **11,72** | **501,33** | | **13,55** | | **101,13** | | **6,75** | **0,29** | **19,97** |  | | |
| **День 4 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты | 60 | 0,00 | 2,00 | 1,00 | 21,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,03 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | | |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,66 | 2,04 | 12,72 | 75,86 | 0,09 | 8,78 | 0,00 | 0,89 | 14,82 | | 0,00 | | 20,49 | | 0,77 | 0,06 | 4,03 | 256/308 | | |
| 3 | Фрикадельки мясные | 30 | 6,39 | 5,28 | 3,20 | 85,82 | 0,03 | 0,30 | 0,00 | 0,24 | 6,50 | | 5,92 | | 8,08 | | 0,97 | 0,06 | 2,74 | 308 | | |
| 4 | Биточки рыбные | 90 | 18,59 | 3,80 | 14,91 | 168,17 | 0,11 | 1,04 | 11,25 | 2,00 | 362,61 | | 16,34 | | 33,52 | | 0,77 | 0,09 | 135,97 | 256 | | |
| 5 | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 4,95 | 21,99 | 145,57 | 0,16 | 12,96 | 16,88 | 0,17 | 47,00 | | 0,70 | | 32,64 | | 1,19 | 0,14 | 8,84 | 354 | | |
| 6 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | | 0,00 | | 14,72 | | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | | |
| 7 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | |
| 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | | 0,00 | | 10,00 | | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | | |
|  | **Итого за обед:** | **790** | **34,29** | **19,12** | **112,95** | **761,09** | **0,46** | **23,88** | **188,13** | **4,89** | **554,65** | | **22,95** | | **122,03** | | **485,23** | **0,40** | **155,59** |  | | |
| **День 5 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Салат Мозайка | 60 | 1,73 | 4,43 | 6,11 | 71,16 | 0,05 | 4,22 | 0,01 | 1,73 | 22,34 | | 0,76 | | 15,12 | | 0,57 | 0,06 | 3,76 | 94 | | |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной | 200 | 3,15 | 8,32 | 14,11 | 143,91 | 0,05 | 12,03 | 10,90 | 2,79 | 89,74 | | 1,73 | | 20,44 | | 1,01 | 0,06 | 5,00 | 119 | | |
| 3 | Бефстроганов из сердца гов. отварного | 90 | 15,61 | 5,94 | 5,27 | 136,97 | 0,34 | 3,92 | 31,52 | 0,09 | 74,83 | | 189,86 | | 26,00 | | 4,43 | 0,71 | 2,64 | 275 | | |
| 4 | Каша гречневая | 150 | 6,32 | 5,36 | 28,53 | 187,64 | 0,21 | 0,00 | 13,50 | 0,44 | 10,52 | | 0,02 | | 99,80 | | 3,35 | 0,10 | 2,94 | 341 | | |
| 5 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,92 | 93,24 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 5,40 | | 0,00 | | 2,70 | | 0,72 | 0,01 | 0,60 | 451 | | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | | 0,00 | | 10,00 | | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | | |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **30,67** | **25,18** | **106,97** | **777,23** | **0,73** | **23,17** | **55,93** | **5,82** | **307,53** | | **192,38** | | **176,66** | | **11,55** | **0,96** | **18,95** |  | | |
| **День 6 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Огурцы консерв/ Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | | 0,00 | | 8,40 | | 0,36 | 0,01 | 1,80 | 36\37 | | |
| 2 | Щи из свеж капусты со сметаной и курами | 200 | 3,12 | 4,32 | 6,74 | 78,34 | 0,05 | 15,77 | 10,90 | 1,02 | 122,58 | | 1,73 | | 17,96 | | 0,68 | 0,06 | 3,66 | 157 | | |
| 3 | Печень по-строгановски | 90 | 13,43 | 9,25 | 3,80 | 152,11 | 0,22 | 22,90 | 3900,50 | 0,78 | 322,95 | | 13,01 | | 15,98 | | 4,74 | 1,49 | 11,06 | 284 | | |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 4,95 | 21,99 | 145,57 | 0,16 | 12,96 | 16,88 | 0,17 | 47,00 | | 0,70 | | 32,64 | | 1,19 | 0,14 | 8,84 | 354 | | |
| 5 | Компот из плодов свежих (лимон) | 200 | 0,13 | 0,01 | 22,40 | 90,22 | 0,01 | 5,60 | 0,00 | 0,03 | 6,26 | | 0,00 | | 1,68 | | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 450 | | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | | 0,00 | | 10,00 | | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | | |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **24,17** | **19,61** | **85,98** | **617,07** | **0,51** | **60,23** | **3928,28** | **2,76** | **617,28** | | **15,44** | | **89,25** | | **8,59** | **1,72** | **29,36** |  | | |
| **День 7 (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Икра из кабачков | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,74 | 0,02 | 5,76 | 0,00 | 1,26 | 19,20 | | 0,00 | | 7,80 | | 0,48 | 0,02 | 0,00 | . | | |
| 2 | Суп картофельный с консервами рыбными | 200 | 8,17 | 4,12 | 11,35 | 115,21 | 0,09 | 7,48 | 6,40 | 1,42 | 95,06 | | 6,69 | | 37,76 | | 0,98 | 0,10 | 3,89 | 134 | | |
| 3 | Тефтели мясные | 90 | 13,69 | 16,66 | 13,15 | 257,31 | 0,07 | 0,90 | 5,40 | 2,64 | 13,72 | | 11,73 | | 18,18 | | 2,05 | 0,11 | 4,91 | 306 | | |
| 4 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,81 | 4,40 | 37,05 | 210,99 | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 0,83 | 21,56 | | 0,02 | | 9,06 | | 0,94 | 0,03 | 1,19 | 340 | | |
| 5 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | | 0,00 | | 14,72 | | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | | 0,00 | | 10,00 | | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | | |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **32,78** | **29,07** | **125,31** | **893,94** | **0,34** | **14,94** | **185,30** | **6,86** | **273,23** | | **18,44** | | **100,12** | | **485,99** | **0,30** | **13,99** |  | | |
| **День 8 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Салат из свеклы с маслом раст. | 60 | 0,31 | 2,18 | 1,82 | 28,12 | 0,00 | 2,07 | 0,00 | 0,97 | 7,65 | | 0,00 | | 4,55 | | 0,29 | 0,01 | 1,45 | 82 | | |
| 2 | Рассольник ленинградский со сметаной на кур.\б. | 200 | 1,94 | 2,76 | 13,68 | 87,31 | 0,09 | 7,41 | 3,00 | 1,05 | 36,18 | | 0,11 | | 20,95 | | 0,78 | 0,06 | 4,09 | 122 | | |
| 3 | Пельмени с маслом сливочным | 240 | 22,89 | 36,59 | 48,86 | 616,29 | 0,33 | 0,00 | 36,00 | 1,27 | 35,85 | | 22,85 | | 25,07 | | 1,77 | 0,17 | 1,08 | 504 | | |
| 4 | Компот из зам. ягод | 200 | 0,10 | 0,04 | 20,72 | 83,64 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 3,40 | | 0,00 | | 3,00 | | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 457 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | | 0,00 | | 10,00 | | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | | |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **28,98** | **42,59** | **115,12** | **959,66** | **0,49** | **12,48** | **39,00** | **4,19** | **187,77** | | **22,96** | | **66,16** | | **4,49** | **0,26** | **10,62** |  | | |
| **День 9 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Икра из кабачков | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,74 | 0,02 | 5,76 | 0,00 | 1,26 | 19,20 | | 0,00 | | 7,80 | | 0,48 | 0,02 | 0,00 | . | | |
| 2 | Суп вермишелевый на кур\б | 200 | 2,01 | 3,53 | 12,52 | 89,90 | 0,04 | 1,20 | 12,00 | 0,33 | 8,16 | | 0,02 | | 6,72 | | 0,38 | 0,02 | 1,24 | 156 | | |
| 3 | Плов куриный | 240 | 19,28 | 24,10 | 46,92 | 481,69 | 0,12 | 6,22 | 47,60 | 5,21 | 30,70 | | 14,69 | | 50,70 | | 2,05 | 0,15 | 5,84 | 331 | | |
| 4 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,92 | 93,24 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 5,40 | | 0,00 | | 2,70 | | 0,72 | 0,01 | 0,60 | 451 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | | 0,00 | | 10,00 | | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | | |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **25,87** | **31,59** | **117,02** | **855,87** | **0,25** | **16,18** | **59,60** | **7,56** | **168,16** | | **14,71** | | **80,52** | | **5,11** | **0,21** | **11,68** |  | | |
| **День 10 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты | 60 | 0,00 | 2,00 | 1,00 | 21,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,03 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | | |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б | 200 | 4,30 | 4,50 | 15,65 | 120,28 | 0,19 | 5,20 | 0,00 | 1,96 | 29,04 | | 0,00 | | 30,48 | | 1,57 | 0,06 | 3,44 | 132 | | |
| 3 | Котлета рыбная | 90 | 18,59 | 3,80 | 14,91 | 168,17 | 0,11 | 1,04 | 11,25 | 2,00 | 362,61 | | 16,34 | | 33,52 | | 0,77 | 0,09 | 135,97 | 256 | | |
| 4 | Картофель отварной, резаный | 150 | 3,07 | 4,73 | 24,73 | 153,80 | 0,18 | 15,15 | 15,00 | 0,20 | 23,33 | | 0,03 | | 34,85 | | 1,37 | 0,13 | 8,03 | 348 | | |
| 5 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | | 0,00 | | 14,72 | | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | | 0,00 | | 2,60 | | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | | 0,00 | | 10,00 | | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | | |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **30,33** | **16,10** | **115,43** | **727,91** | **0,55** | **22,19** | **186,25** | **5,74** | **538,70** | | **16,36** | | **126,16** | | **485,25** | **0,33** | **151,44** |  | | |
|  | **ИТОГО среднее ЗА 10 дней:** |  | **28,4** | **27,7** | **118,8** | **824,5** | **39,2** | **0,1** | **0,5** | **1,6** | **553,5** | | **147,0** | | **205,2** | | **7,8** | **0,7** | **48,7** |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню (ПОЛДНИКИ) для обучающихся с 1 по 4 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2022 год** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ ТК  сборника** | | | **Сборник** | |
| **В 1, мг** | **С, мг** | **А, мкг** | **Е мг, ток. экв.** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Мg, мг** | **Fe, мг** | **B2, мг** | **I, мкг** |  | | |  | | |
|
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **День 1 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Котлеты рубленые (говядина) | 90 | 13,41 | 12,98 | 11,57 | 216,70 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,62 | 11,62 | 11,72 | 16,82 | 1,98 | 0,10 | 4,41 | 302 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Каша гречневая | 150 | 6,32 | 5,36 | 28,53 | 187,64 | 0,21 | 0,00 | 13,50 | 0,44 | 10,52 | 0,02 | 99,80 | 3,35 | 0,10 | 2,94 | 341 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 3 | Салат из моркови с растительным маслом / Кукуруза конс. | 50 | 0,61 | 2,05 | 3,24 | 33,82 | 0,03 | 2,35 | 0,00 | 1,07 | 12,69 | 0,00 | 17,86 | 0,33 | 0,03 | 2,35 | 58 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 4 | Напиток клубничный | 200 | 0,01 | 0,04 | 12,83 | 51,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 476 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 9,40 | 0,00 | 5,20 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
|  | **Итого за полдник:** | **530** | **23,35** | **21,59** | **76,73** | **594,60** | **0,35** | **2,35** | **13,50** | **3,82** | **44,59** | **11,74** | **139,68** | **6,17** | **0,25** | **9,70** |  | | |  | | |
| **День 2 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски | 200 | 20,65 | 12,12 | 25,72 | 294,48 | 0,21 | 10,13 | 55,40 | 3,22 | 374,84 | 17,39 | 57,08 | 1,54 | 0,23 | 114,03 | 249 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Огурцы консервированные без уксуса | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,36 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 0,00 | 5,60 | 0,24 | 0,01 | 1,20 | 36 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 3 | Печенье | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,02 | 0,00 | 2,00 | 0,70 | 5,80 | 0,00 | 4,00 | 0,42 | 0,01 | 0,00 | 9 | | | ПП | | |
| 4 | Кисель ягодный (смородина) | 200 | 0,17 | 0,06 | 14,08 | 57,56 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,11 | 10,62 | 0,00 | 4,96 | 0,23 | 0,01 | 0,16 | 430 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | | | Для обуч образовательныхорганизаций Кучма, 2016 | | |
|  | **Итого за полдник:** | **520** | **27,13** | **15,92** | **86,20** | **596,82** | **0,30** | **28,13** | **57,40** | **5,09** | **414,56** | **17,39** | **79,44** | **3,16** | **0,27** | **115,39** |  | | |  | | |
| **День 3 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Говядина тушеная с картофелем | 200 | 13,43 | 13,36 | 26,35 | 279,38 | 0,19 | 13,45 | 0,00 | 2,71 | 28,86 | 9,85 | 40,65 | 2,59 | 0,17 | 9,41 | 279 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Компот из ягод быстрозамороженных (клюква) | 200 | 0,08 | 0,03 | 8,58 | 34,94 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,16 | 2,48 | 0,00 | 2,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 479 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 3 | Салат из свеклы с маслом раст. | 60 | 0,31 | 2,18 | 1,82 | 28,12 | 0,00 | 2,07 | 0,00 | 0,97 | 7,65 | 0,00 | 4,55 | 0,29 | 0,01 | 1,45 | 82 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
|  | **Итого за полдник:** | **520** | **18,32** | **17,31** | **67,59** | **499,46** | **0,26** | **17,92** | **0,00** | **4,86** | **53,08** | **9,85** | **55,39** | **3,72** | **0,20** | **10,85** |  | | |  | | |
| **День 4 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Пельмени с маслом сливочным | 240 | 22,89 | 36,59 | 48,86 | 616,29 | 0,33 | 0,00 | 36,00 | 1,27 | 35,85 | 22,85 | 25,07 | 1,77 | 0,17 | 1,08 | 504 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Напиток яблочный | 200 | 0,06 | 0,06 | 7,37 | 30,19 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,03 | 2,42 | 0,00 | 1,26 | 0,33 | 0,00 | 0,28 | 481 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
|  | **Итого за полдник:** | **460** | **24,44** | **37,22** | **66,51** | **698,83** | **0,35** | **1,40** | **36,00** | **1,64** | **42,97** | **22,85** | **28,93** | **2,33** | **0,17** | **1,36** |  | | |  | | |
| **День 5 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Оладьи со сгущенным молоком | 200 | 13,13 | 9,65 | 71,54 | 425,55 | 0,14 | 0,22 | 37,11 | 0,49 | 140,24 | 8,68 | 43,34 | 1,56 | 0,20 | 4,18 | 205 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 0,00 | 0,00 | 30,00 | 0,10 | 1,20 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,90 | 13 | | | Для школ, Перевалова 2013 | | |
| 3 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 0,00 | 11,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 399 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 4 | Компот из плодов свежих (лимон) | 200 | 0,13 | 0,01 | 22,40 | 90,22 | 0,01 | 5,60 | 0,00 | 0,03 | 6,26 | 0,00 | 1,68 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 450 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
|  | **Итого за полдник:** | **530** | **15,64** | **18,69** | **111,80** | **678,00** | **0,22** | **43,82** | **67,11** | **1,16** | **187,40** | **8,73** | **58,62** | **2,07** | **0,25** | **5,08** |  | | |  | | |
| **День 6 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Запеканка со свежими плодами | 200 | 9,17 | 13,92 | 47,89 | 353,53 | 0,22 | 3,70 | 46,01 | 0,35 | 146,23 | 3,36 | 52,43 | 2,21 | 0,17 | 12,88 | 208 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Булочка "Любимая" | 50 | 4,41 | 3,76 | 24,36 | 148,98 | 0,06 | 0,08 | 10,11 | 0,59 | 26,18 | 1,02 | 7,56 | 0,53 | 0,06 | 2,88 | 544 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 3 | Напиток клубничный | 200 | 0,01 | 0,04 | 12,83 | 51,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 476 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
|  | **Итого за полдник:** | **510** | **18,09** | **19,47** | **115,92** | **711,27** | **0,35** | **3,78** | **56,11** | **1,96** | **186,87** | **4,38** | **67,79** | **3,49** | **0,24** | **15,75** |  | | |  | | |
| **День 7 (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Рагу из мяса птицы (курица) | 200 | 22,27 | 20,54 | 25,04 | 374,05 | 0,21 | 14,19 | 60,84 | 2,13 | 46,68 | 18,77 | 49,66 | 2,70 | 0,23 | 11,40 | 334 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Огурцы консерв/ Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 0,00 | 8,40 | 0,36 | 0,01 | 1,80 | 36\37 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 3 | Напиток вишневый | 200 | 0,10 | 0,02 | 9,26 | 37,66 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,04 | 4,68 | 0,00 | 3,12 | 0,08 | 0,00 | 0,24 | 474 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 9,40 | 0,00 | 5,20 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
|  | **Итого за полдник:** | **500** | **25,84** | **21,78** | **55,88** | **522,93** | **0,27** | **18,99** | **60,84** | **2,91** | **74,56** | **18,77** | **66,38** | **3,63** | **0,26** | **13,44** |  | | |  | | |
| **День 8 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Макароны с сыром | 200 | 15,09 | 13,64 | 48,96 | 378,98 | 0,13 | 0,22 | 95,20 | 1,24 | 85,54 | 7,44 | 22,39 | 1,45 | 0,13 | 1,40 | 226 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 0,00 | 9,00 | 2,20 | 0,02 | 2,00 | 403 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 3 | Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 20,20 | 90,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 2,80 | 0,02 | 0,00 | 484 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
|  | **Итого за полдник:** | **560** | **21,99** | **15,98** | **109,80** | **671,00** | **0,25** | **14,22** | **95,20** | **2,66** | **129,64** | **7,44** | **47,19** | **7,17** | **0,19** | **3,40** |  | | |  | | |
| **День 9 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Биточки рубленые куриные | 90 | 16,09 | 14,21 | 13,41 | 245,93 | 0,08 | 1,26 | 47,34 | 0,97 | 41,92 | 14,26 | 17,46 | 1,30 | 0,13 | 5,79 | 309 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 4,95 | 21,99 | 145,57 | 0,16 | 12,96 | 16,88 | 0,17 | 47,00 | 0,70 | 32,64 | 1,19 | 0,14 | 8,84 | 354 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 3 | Кукуруза консервированная | 40 | 4,12 | 1,96 | 24,00 | 130,12 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 40,00 | 0,00 | 41,60 | 1,48 | 0,06 | 2,08 | 29 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 4 | Компот из плодов сушеных | 200 | 0,48 | 0,04 | 14,83 | 61,57 | 0,00 | 0,60 | 120,00 | 0,00 | 14,04 | 0,00 | 11,04 | 360,02 | 0,02 | 0,00 | 638 | | | Для предприятий общ питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, 2004 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
|  | **Итого за полдник:** | **500** | **25,47** | **21,73** | **84,51** | **635,53** | **0,41** | **14,82** | **184,22** | **2,00** | **147,65** | **14,95** | **105,34** | **364,23** | **0,35** | **16,71** |  | | |  | | |
| **День 10 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Суфле творожное запеченное | 150 | 22,86 | 14,75 | 23,12 | 316,65 | 0,19 | 0,71 | 66,02 | 0,49 | 258,17 | 21,72 | 31,90 | 0,99 | 0,40 | 6,13 | 242 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Соус вишневый | 50 | 0,20 | 0,05 | 17,69 | 72,03 | 0,01 | 3,83 | 0,00 | 0,08 | 9,89 | 0,00 | 6,63 | 0,17 | 0,01 | 0,51 | 334 | | | Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011 | | |
| 3 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 0,00 | 11,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 399 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 4 | Напиток из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,37 | 0,08 | 18,52 | 76,27 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,08 | 13,04 | 0,00 | 6,72 | 0,50 | 0,01 | 0,00 | 475 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 9,40 | 0,00 | 5,20 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | | | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
|  | **Итого за полдник:** | **540** | **27,24** | **16,24** | **87,39** | **604,63** | **0,33** | **42,53** | **66,10** | **1,52** | **325,50** | **21,72** | **61,45** | **2,25** | **0,46** | **6,64** |  | | |  | | |
|  | **Итого за 10 дней** |  | **198,3** | **202,1** | **822,5** | **5901,8** | **2,7** | **122,0** | **642,4** | **22,0** | **1320,1** | **3366,8** | **631,0** | **393,7** | **2,6** | **113,5** |  | | |  | | |
|  | **Итого среднее за 10 дней** |  | **19,8** | **20,2** | **82,2** | **590,2** | **0,3** | **12,2** | **64,2** | **2,2** | **132,0** | **336,7** | **63,1** | **39,4** | **0,3** | **11,4** |  | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню (ЗАВТРАКИ) для обучающихся с 5 по 11 классов в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2022 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** | | **Мg, мг** | | **Са, мг** | | **Fe, мг** | **B2, мг** | **I, мкг** |  | |
|
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **День 1 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Суфле творожное | 175 | 26,1 | 19,0 | 21,5 | 364,2 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 2,9 | 340,2 | | 34,9 | | 247,9 | | 1,2 | 15,2 | 0,5 | 189 | |
| 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 | Бутерброд с сыром | 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 | |
| 4 | Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 49,6 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,1 | | 5,6 | | 15,1 | | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 350 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 19,5 | | 4,2 | | 6,0 | | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 375 | |
|  | **Итого:** | 470 | **33,7** | **27,7** | **70,9** | **666,5** | **22,1** | **0,3** | **0,2** | **3,5** | **438,5** | | **59,0** | | **354,5** | | **3,1** | **15,4** | **2,8** |  | |
| **День 2 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕНЫЕ 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 | |
| 3 | Какао на молоке | 200 | 5,3 | 6,9 | 21,5 | 161,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 185,4 | | 31,8 | | 221,1 | | 0,7 | 0,1 | 7,7 | 354/Д | |
| 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 | **26,1** | **27,8** | **102,4** | **751,1** | **2,2** | **0,4** | **0,1** | **5,9** | **483,8** | | **74,4** | | **570,6** | | **2,6** | **0,4** | **21,5** |  | |
| **День 3 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Каша Дружба | 200 | 5,7 | 6,1 | 26,9 | 182,5 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 3,5 | 170,1 | | 44,6 | | 158,4 | | 0,9 | 0,2 | 12,5 | 21 | |
| 2 | Какао на молоке | 200 | 5,3 | 6,9 | 21,5 | 161,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 185,4 | | 31,8 | | 221,1 | | 0,7 | 0,1 | 7,7 | 354/Д | |
| 3 | Фрукт | 120 | 1,8 | 0,6 | 27,6 | 115,2 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 33,6 | | 50,4 | | 9,6 | | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 501 | |
| 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:** | **570** | **16,6** | **15,1** | **101,7** | **589,6** | **14,9** | **0,3** | **0,1** | **7,9** | **431,1** | | **133,3** | | **400,9** | | **2,4** | **0,4** | **20,2** |  | |
| **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 | Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 49,6 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,1 | | 5,6 | | 15,1 | | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 350 | |
| 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** | **18,4** | **22,3** | **119,3** | **748,8** | **4,9** | **0,3** | **0,2** | **1,0** | **263,3** | | **44,0** | | **188,7** | | **2,9** | **0,3** | **12,1** |  | |
| **День 5 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,9 | 9,3 | 26,0 | 211,3 | 2,0 | 0,1 | 0,2 | 3,5 | 192,5 | | 40,0 | | 194,4 | | 0,7 | 0,2 | 10,0 | 150 | |
| 2 | Сыр Российский | 18 | 4,2 | 5,4 | 0,0 | 66,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 97,2 | | 9,0 | | 180,0 | | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 9 | |
| 3 | Какао на молоке | 200 | 5,3 | 6,9 | 21,5 | 161,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 185,4 | | 31,8 | | 221,1 | | 0,7 | 0,1 | 7,7 | 354 | |
| 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:** | **468** | **19,2** | **23,1** | **73,2** | **570,0** | **3,5** | **0,4** | **0,2** | **8,2** | **517,1** | | **87,3** | | **607,3** | | **2,2** | **0,4** | **17,7** |  | |
| **День 6 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **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 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 42,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | | 4,5 | | 11,6 | | 0,5 | 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:** | **450** | **30,4** | **20,4** | **68,2** | **578,4** | **1,0** | **0,3** | **0,1** | **3,6** | **435,3** | | **54,9** | | **357,3** | | **2,2** | **0,6** | **4,1** |  | |
| **День 7 (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Омлет натуральный | 200 | 19,1 | 22,5 | 5,5 | 299,2 | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 4,6 | 334,0 | | 26,7 | | 162,7 | | 3,6 | 0,2 | 9,2 | 300 | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 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 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 42,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | | 4,5 | | 11,6 | | 0,5 | 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:** | **450** | **26,5** | **29,7** | **49,5** | **568,1** | **17,7** | **0,6** | **0,1** | **5,5** | **397,8** | | **43,5** | | **194,8** | | **5,6** | **0,3** | **9,8** |  | |
| **День 8 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **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 | Фрукт | 120 | 1,8 | 0,6 | 27,6 | 115,2 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 33,6 | | 50,4 | | 9,6 | | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 501 | |
| 3 | Какао на молоке | 200 | 5,3 | 6,9 | 21,5 | 161,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 185,4 | | 31,8 | | 221,1 | | 0,7 | 0,1 | 7,7 | 354/Д | |
| 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:** | **570** | **17,1** | **21,7** | **101,5** | **645,7** | **13,8** | **0,5** | **0,2** | **7,9** | **428,9** | | **154,7** | | **371,2** | | **3,4** | **0,5** | **19,6** |  | |
| **День 9 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Вермишель молочная | 200 | 5,1 | 9,1 | 23,0 | 189,0 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 86,6 | | 17,5 | | 73,5 | | 0,4 | 0,2 | 11,5 | 167 | |
| 2 | Печенье витаминизированное | 20 | 1,8 | 5,5 | 11,6 | 103,6 | 11,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | | 3,1 | | 0,4 | 0,0 | 0,4 | ПР | |
| 3 | Какао на молоке | 200 | 5,3 | 6,9 | 21,5 | 161,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 185,4 | | 31,8 | | 221,1 | | 0,7 | 0,1 | 7,7 | 354 | |
| 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** | **16,0** | **23,0** | **81,8** | **584,5** | **13,0** | **0,5** | **0,0** | **7,9** | **314,0** | | **55,8** | | **309,5** | | **2,1** | **0,3** | **19,6** |  | |
| **День 10 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая | 200 | 5,6 | 9,9 | 26,2 | 218,9 | 0,9 | 0,3 | 0,1 | 3,5 | 201,2 | | 46,4 | | 190,8 | | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 147 | |
| 2 | Сыр Российский | 18 | 4,2 | 5,4 | 0,0 | 66,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 97,2 | | 9,0 | | 180,0 | | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 9 | |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 42,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | | 4,5 | | 11,6 | | 0,5 | 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:** | **468** | **13,7** | **16,8** | **62,9** | **458,9** | **1,4** | **0,3** | **0,1** | **4,7** | **345,3** | | **66,4** | | **394,2** | | **2,2** | **0,2** | **8,6** |  | |
|  | **ИТОГО среднее за 10 дней:** |  | **21,8** | **22,8** | **83,1** | **616,2** | **9,5** | **0,4** | **0,1** | **5,6** | **405,5** | | **77,3** | | **374,9** | | **2,9** | **1,9** | **13,6** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню (ОБЕДЫ) для обучающихся с 5 по 11 классов в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2022 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** | **Мg, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** | **B2, мг** | **I, мкг** |  | |
|
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **День 1 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Икра из кабачков\Помидор свежий | 100 | 1,20 | 4,70 | 7,70 | 77,90 | 0,03 | 9,60 | 0,00 | 2,10 | 32,00 | 0,00 | 13,00 | 0,80 | 0,03 | 0,00 | 25 | |
| 2 | Суп вермишелевый на кур\б | 250 | 2,51 | 4,42 | 15,65 | 112,38 | 0,05 | 1,50 | 15,00 | 0,41 | 10,20 | 0,03 | 8,40 | 0,48 | 0,02 | 1,55 | 156 | |
| 3 | Рагу из мяса птицы (курица) | 280 | 31,17 | 28,75 | 35,06 | 523,67 | 0,30 | 19,87 | 85,18 | 2,98 | 65,36 | 26,28 | 69,52 | 3,78 | 0,32 | 15,95 | 334 | |
| 4 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | 0,00 | 14,72 | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | |
|  | **Итого за обед:** | **890** | **39,26** | **38,93** | **117,55** | **977,64** | **0,44** | **31,77** | **260,18** | **6,19** | **231,25** | **26,31** | **118,24** | **486,60** | **0,42** | **21,50** |  | |
| **День 2 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Салат из свеклы с маслом раст. | 100 | 0,52 | 3,63 | 3,03 | 46,87 | 0,01 | 3,44 | 0,00 | 1,62 | 12,74 | 0,00 | 7,58 | 0,48 | 0,01 | 2,41 | 82 | |
| 2 | Щи из свеж капусты со сметаной и курами | 250 | 3,90 | 5,41 | 8,42 | 97,92 | 0,07 | 19,71 | 13,63 | 1,28 | 153,23 | 2,17 | 22,45 | 0,85 | 0,07 | 4,58 | 157 | |
| 3 | Тефтели мясные | 100 | 15,22 | 18,51 | 14,61 | 285,90 | 0,08 | 1,00 | 6,00 | 2,94 | 15,24 | 13,03 | 20,20 | 2,27 | 0,12 | 5,46 | 306 | |
| 4 | Рис с овощами | 180 | 4,06 | 5,01 | 42,74 | 232,30 | 0,06 | 1,80 | 16,20 | 0,35 | 13,80 | 0,03 | 34,28 | 0,74 | 0,04 | 2,39 | 360 | |
| 5 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,92 | 93,24 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 5,40 | 0,00 | 2,70 | 0,72 | 0,01 | 0,60 | 451 | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | |
|  | **Итого за обед:** | **890** | **27,55** | **33,70** | **121,76** | **900,53** | **0,28** | **28,96** | **35,83** | **6,94** | **305,11** | **15,22** | **99,81** | **6,55** | **0,27** | **19,43** |  | |
| **День 3 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Огурцы консерв/ Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,90 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 0,00 | 14,00 | 0,60 | 0,02 | 3,00 | 36\37 | |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б | 250 | 5,37 | 5,63 | 19,56 | 150,35 | 0,23 | 6,50 | 0,00 | 2,45 | 36,30 | 0,00 | 38,10 | 1,96 | 0,08 | 4,30 | 132 | |
| 3 | Голубцы с соусом | 280 | 21,47 | 42,78 | 30,40 | 592,55 | 0,15 | 43,77 | 40,88 | 10,27 | 408,79 | 15,81 | 54,42 | 3,69 | 0,23 | 12,52 | 297 | |
| 4 | Компот из зам. ягод | 200 | 0,10 | 0,04 | 20,72 | 83,64 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 3,40 | 0,00 | 3,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 457 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | |
|  | **Итого за обед:** | **890** | **31,48** | **49,57** | **102,42** | **981,74** | **0,48** | **58,27** | **40,88** | **13,72** | **576,19** | **15,81** | **122,12** | **7,91** | **0,35** | **23,82** |  | |
| **День 4 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты | 100 | 0,00 | 3,33 | 1,67 | 36,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,47 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 57 | |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,08 | 2,55 | 15,90 | 94,82 | 0,12 | 10,98 | 0,00 | 1,12 | 18,52 | 0,00 | 25,61 | 0,96 | 0,08 | 5,04 | 256/308 | |
| 3 | Фрикадельки мясные | 45 | 9,58 | 7,92 | 4,79 | 128,73 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | 0,36 | 9,75 | 8,88 | 12,11 | 1,45 | 0,09 | 4,11 | 308 | |
| 4 | Биточки рыбные | 100 | 20,65 | 4,22 | 16,56 | 186,85 | 0,12 | 1,16 | 12,50 | 2,22 | 402,90 | 18,15 | 37,24 | 0,85 | 0,10 | 151,08 | 256 | |
| 5 | Пюре картофельное | 180 | 3,93 | 5,93 | 26,39 | 174,68 | 0,19 | 15,55 | 20,25 | 0,21 | 56,39 | 0,84 | 39,16 | 1,42 | 0,16 | 10,61 | 354 | |
| 6 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | 0,00 | 14,72 | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | |
| 7 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
| 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | |
|  | **Итого за обед:** | **935** | **40,62** | **25,01** | **124,45** | **885,41** | **0,54** | **28,93** | **192,76** | **6,07** | **611,31** | **27,87** | **141,44** | **486,23** | **0,49** | **174,85** |  | |
| **День 5 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Салат Мозайка | 100 | 2,88 | 7,38 | 10,18 | 118,60 | 0,09 | 7,03 | 0,01 | 2,89 | 37,23 | 1,27 | 25,20 | 0,95 | 0,11 | 6,27 | 94 | |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной | 250 | 3,94 | 10,40 | 17,64 | 179,89 | 0,06 | 15,04 | 13,63 | 3,49 | 112,18 | 2,17 | 25,55 | 1,26 | 0,07 | 6,25 | 119 | |
| 3 | Бефстроганов из сердца гов. отварного | 100 | 17,35 | 6,60 | 5,85 | 152,19 | 0,37 | 4,36 | 35,02 | 0,10 | 83,14 | 210,96 | 28,89 | 4,92 | 0,79 | 2,94 | 275 | |
| 4 | Каша гречневая | 180 | 7,59 | 6,43 | 34,23 | 225,17 | 0,26 | 0,00 | 16,20 | 0,53 | 12,62 | 0,03 | 119,76 | 4,02 | 0,13 | 3,53 | 341 | |
| 5 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,92 | 93,24 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 5,40 | 0,00 | 2,70 | 0,72 | 0,01 | 0,60 | 451 | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | |
|  | **Итого за обед:** | **890** | **35,61** | **31,94** | **120,86** | **913,40** | **0,86** | **29,43** | **64,86** | **7,77** | **355,27** | **214,42** | **214,70** | **13,34** | **1,12** | **23,59** |  | |
| **День 6 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Огурцы консерв/ Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,90 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 0,00 | 14,00 | 0,60 | 0,02 | 3,00 | 36\37 | |
| 2 | Щи из свеж капусты со сметаной и курами | 250 | 3,90 | 5,41 | 8,42 | 97,92 | 0,07 | 19,71 | 13,63 | 1,28 | 153,23 | 2,17 | 22,45 | 0,85 | 0,07 | 4,58 | 157 | |
| 3 | Печень по-строгановски | 100 | 14,92 | 10,27 | 4,22 | 169,01 | 0,24 | 25,45 | 4333,89 | 0,86 | 358,83 | 14,45 | 17,75 | 5,26 | 1,66 | 12,29 | 284 | |
| 4 | Пюре картофельное | 180 | 3,93 | 5,93 | 26,39 | 174,68 | 0,19 | 15,55 | 20,25 | 0,21 | 56,39 | 0,84 | 39,16 | 1,42 | 0,16 | 10,61 | 354 | |
| 5 | Компот из плодов свежих (лимон) | 200 | 0,13 | 0,01 | 22,40 | 90,22 | 0,01 | 5,60 | 0,00 | 0,03 | 6,26 | 0,00 | 1,68 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 450 | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | |
|  | **Итого за обед:** | **890** | **27,41** | **22,75** | **93,17** | **687,03** | **0,59** | **71,31** | **4367,76** | **3,18** | **702,41** | **17,46** | **107,65** | **9,77** | **1,94** | **34,47** |  | |
| **День 7 (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Икра из кабачков | 100 | 1,20 | 4,70 | 7,70 | 77,90 | 0,03 | 9,60 | 0,00 | 2,10 | 32,00 | 0,00 | 13,00 | 0,80 | 0,03 | 0,00 | . | |
| 2 | Суп картофельный с консервами рыбными | 250 | 10,22 | 5,15 | 14,19 | 144,01 | 0,12 | 9,35 | 8,00 | 1,78 | 118,83 | 8,36 | 47,20 | 1,23 | 0,13 | 4,87 | 134 | |
| 3 | Тефтели мясные | 100 | 15,22 | 18,51 | 14,61 | 285,90 | 0,08 | 1,00 | 6,00 | 2,94 | 15,24 | 13,03 | 20,20 | 2,27 | 0,12 | 5,46 | 306 | |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,97 | 5,27 | 44,46 | 253,19 | 0,11 | 0,00 | 16,20 | 1,00 | 25,87 | 0,03 | 10,87 | 1,12 | 0,03 | 1,43 | 340 | |
| 5 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | 0,00 | 14,72 | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | |
|  | **Итого за обед:** | **890** | **37,98** | **34,71** | **140,10** | **1024,69** | **0,40** | **20,75** | **190,20** | **8,51** | **315,63** | **21,42** | **118,59** | **486,97** | **0,36** | **15,75** |  | |
| **День 8 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Салат из свеклы с маслом раст. | 100 | 0,52 | 3,63 | 3,03 | 46,87 | 0,01 | 3,44 | 0,00 | 1,62 | 12,74 | 0,00 | 7,58 | 0,48 | 0,01 | 2,41 | 82 | |
| 2 | Рассольник ленинградский со сметаной на кур.\б. | 250 | 2,42 | 3,45 | 17,10 | 109,14 | 0,11 | 9,27 | 3,75 | 1,31 | 45,23 | 0,14 | 26,19 | 0,97 | 0,08 | 5,11 | 122 | |
| 3 | Пельмени с маслом сливочным | 280 | 26,70 | 42,69 | 57,01 | 719,01 | 0,38 | 0,00 | 42,00 | 1,48 | 41,82 | 26,66 | 29,24 | 2,06 | 0,19 | 1,26 | 504 | |
| 4 | Компот из зам. ягод | 200 | 0,10 | 0,04 | 20,72 | 83,64 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 3,40 | 0,00 | 3,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 457 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | |
|  | **Итого за обед:** | **890** | **33,48** | **50,83** | **127,90** | **1102,95** | **0,57** | **15,71** | **45,75** | **5,31** | **207,89** | **26,80** | **78,61** | **5,17** | **0,31** | **12,78** |  | |
| **День 9 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Икра из кабачков | 100 | 1,20 | 4,70 | 7,70 | 77,90 | 0,03 | 9,60 | 0,00 | 2,10 | 32,00 | 0,00 | 13,00 | 0,80 | 0,03 | 0,00 | . | |
| 2 | Суп вермишелевый на кур\б | 250 | 2,51 | 4,42 | 15,65 | 112,38 | 0,05 | 1,50 | 15,00 | 0,41 | 10,20 | 0,03 | 8,40 | 0,48 | 0,02 | 1,55 | 156 | |
| 3 | Плов куриный | 280 | 22,50 | 28,11 | 54,74 | 561,97 | 0,14 | 7,26 | 55,53 | 6,08 | 35,82 | 17,14 | 59,15 | 2,39 | 0,17 | 6,81 | 331 | |
| 4 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,92 | 93,24 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 5,40 | 0,00 | 2,70 | 0,72 | 0,01 | 0,60 | 451 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | |
|  | **Итого за обед:** | **890** | **30,07** | **38,37** | **131,05** | **989,78** | **0,29** | **21,36** | **70,53** | **9,35** | **188,12** | **17,16** | **95,85** | **5,87** | **0,25** | **12,96** |  | |
| **День 10 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты | 100 | 0,00 | 3,33 | 1,67 | 36,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,47 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 57 | |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б | 250 | 5,37 | 5,63 | 19,56 | 150,35 | 0,23 | 6,50 | 0,00 | 2,45 | 36,30 | 0,00 | 38,10 | 1,96 | 0,08 | 4,30 | 132 | |
| 3 | Котлета рыбная | 100 | 20,65 | 4,22 | 16,56 | 186,85 | 0,12 | 1,16 | 12,50 | 2,22 | 402,90 | 18,15 | 37,24 | 0,85 | 0,10 | 151,08 | 256 | |
| 4 | Картофель отварной, резаный | 180 | 3,68 | 5,68 | 29,68 | 184,56 | 0,22 | 18,18 | 18,00 | 0,24 | 27,99 | 0,03 | 41,81 | 1,65 | 0,15 | 9,63 | 348 | |
| 5 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | 0,00 | 14,72 | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | |
|  | **Итого за обед:** | **890** | **34,09** | **19,92** | **126,61** | **822,08** | **0,65** | **26,64** | **190,50** | **7,08** | **590,94** | **18,18** | **144,47** | **486,00** | **0,39** | **169,01** |  | |
|  | **ИТОГОсреднее ЗА 10 дней:** |  | **31,2** | **31,9** | **133,9** | **938,9** | **37,3** | **0,1** | **0,4** | **1,6** | **513,9** | **139,9** | **193,9** | **7,2** | **0,7** | **49,0** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню (ПОДНИКИ) для обучающихся с 5 по 11 классов в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2022 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** | | **Мg, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** | **B2, мг** | **I, мкг** |  | |
|
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **День 1 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕНЫЕ 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)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Омлет с сыром | 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)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 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 клюквеный | 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)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 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)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 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)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 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 консервированные без уксуса | 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)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 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)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Котлеты рубленые (говядина) | 90 | 13,41 | 12,98 | 11,57 | 216,70 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,62 | 11,62 | | 11,72 | 16,82 | 1,98 | 0,10 | 4,41 | 302 | |
| 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)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 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 сыром | 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)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 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** |  | |