

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ №

"03" ноября 2020 года

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся начальных классов в общеобразовательных школах города Якутска

на 2020-2021 учебный год согласно 24хдневного цикличного меню

(Постановление Окружной Администрации города Якутска от 31.10.2013 № 271 п)

Возрастная категория

7-10 лет

Первая неделя

1 день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	каша мол.пшеничная с/м	31,35	204/10	8,22	12,22	45,58	325,45	0,87	49,2	0,66	240,78	65,5	1,93
2	Бутерброд с сыром	22,4	30/30/10	4,6	8,9	7,7	120,3	0,1	0,02		57,6	5,67	0,29
3	Какао с молоком	20,32	200	1	0,2	20,2	92	4			14	8	2,8
4	фрукты св(банан)	34,34	200			20	92	10		0,8	32	24	4,6
	Итого:	108,41		13,82	21,32	93,48	629,75	14,97	49,2	1,46	344,38	103,17	9,62

2 день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Тефтели гов с/с	68,2	115/50	15,3	24,8	17,3	345	2,33		6,62	166,22	28,62	2,38
2	Гречка отв.	12,93	150	8,6	6,09	38,64	243,75			0,61	203,93	135,83	4,56
3	Огурцы свежие	13,3	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			40,02	13,3	0,57
4	Хлеб пшен	2,1	30	2,4	0,8	16,8	75	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
5	Компот из с/фр	11,88	200	0,66	0	32,01	132,8	0,67	0	0,51	23,44	17,46	7
	Итого:	108,41		27,72	37,78	107,13	863,85	14,7	12,3	7,84	495,91	207,61	15,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Школьное питание»

Н.И.Петрова

"03" ноября 2020 года

3день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Суп куриный с картоф.	39,16	250/35	13,6	11,8	20,62	231	14	2	3,2	168,3	41,2	3,8
2	Булочка Валийская х/з	30	100	8	12	39	330	2,5	33,6	0	84,9	15	1,3
3	Хлеб пш	2,1	30	2,4	0,8	16,8	75	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
4	Чай с молоком	8,21	200	0,09		23,78	115		1,6			1,9	
5	Фрукты св(мандарин)	28,94	100			10	46	5		0,4	16	12	2,3
	Итого:	108,41		24,09	24,6	110,2	797	23,7	49,5	3,7	331,5	82,5	8,1

4день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Плов из говядины	73,5	50/200	16,7	20,5	25,1	333,2	1	16	2,9	188	35,8	2,5
2	хлеб пш	3,54	51	4,08	1,36	28,6	125	3,7	20,9	0,2	105,9	21,1	1,2
3	Помидоры св.	12,55	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			40,02	13,3	0,57
3	Напиток витаминный	18,82	200		0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	1,9	0
	Итого:	108,41		21,54	27,95	77,88	611,7	14,2	38,5	3,1	333,92	72,1	4,27

5день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
1	Голень куриная	54,58	100	10,8	14,79	11,38	223	0,62	68,3	0,6	104	21,4	22,2
2	Соус кр	2,1	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	7	4,3	0,1
3	Хлеб пш	3,5	50	4,08	1,36	28,6	125	3,7	20,9	0,2	105,9	21,1	1,2
4	Макарон отвар	7,12	150	5,5	1,5	60,45	157,45	0	23,6	1,2	42	7,6	1
5	Чай с лимоном	5,7	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9
6	фрукты св(банан)	35,41	200			20	92	10		0,8	32	24	4,6
	Итого:	108,41		24,58	23,45	146,83	768,15	15,82	191	4,1	408,4	183	58

[illegible]

Вторая неделя

	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Каша мол.рисовая с/м	28,36	204/10	8,22	12,22	45,58	325,45	0,87	49,2	0,66	240,78	65,5	1,93
3	Бутерброд с сыром	22,4	30/30/10	4,6	8,9	7,7	120,3	0,1	0,02		57,6	5,67	0,29
4	Какао с молоком	20,32	200	1	0,2	20,2	92	4			14	8	2,8
5	фрукты св(яблоко)	37,33	200			10	46	5		0,4	16	12	2,3
	Итого:	108,41		13,82	21,32	83,48	583,75	9,97	49,2	1,06	328,38	91,17	7,32

2день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Суп гороховый	42,76	250	12,6	10,4	17,8	209	5	185	2,3	147,6	41	3
2	Хлеб пш	3,5	50	4,08	1,36	28,6	125	3,7	20,9	0,2	105,9	21,1	1,2
3	Круассан	22	50	7,66	9,7	74	416		11		90	20	2
4	Напиток из ягод	14,52	200	0	0	47	174	30	1		6	2	1
5	Сок фруктовый	25,63	200	0	0	47	174	30	1		6	2	1
	Итого:	108,41		24,34	21,46	214,4	1098	68,7	219	2,5	355,5	86,1	8,2

Здень	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			P	Mг	Fe
				белки	жиры	углеводы		C	A	E			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Гуляш из говядины	62,68	50	10,67	8	2,67	125,33				93,6	16	0,53
2	Соус кр	2,1	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	7	4,3	0,1
3	Рис отварной	8,3	150	4,8	5,6	48,88	266,6	0	0	0	85,19	13,49	5,24
4	Хлеб пш	3,5	50	4,08	1,36	28,6	125	3,7	20,9	0,2	105,9	21,1	1,2
5	Огурцы свежие	13,3	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			40,02	13,3	0,57
6	Чай с лимоном	5,7	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9
7	Вафли или печенье	12,83	25	3,8	4,8	37	208		5,5		45	10	1
	Итого:	108,41		19,95	17,76	83,55	754,93	4,7	80,9	1,5	291,69	54,89	7,07

4день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			P	Mг	Fe
				белки	жиры	углеводы		C	A	E			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Пельмени отв.	54,46	150	14,9	20,9	20,3	329					19,5	1,4
2	Соус кр	2,1	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	7	4,3	0,1
3	Хлеб пш	3,5	50	4,08	1,36	28,6	125	3,7	20,9	0,2	105,9	21,1	1,2
4	Напиток из ягод	14,52	200	0	0	47	174	30	1		6	2	1
5	фрукты св(яблоко)	33,83	200			10	46	5		0,4	16	12	2,3
	Итого:	108,41		4,08	1,36	85,6	345	38,7	21,9	0,6	127,9	35,1	4,5

5день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			P	Mг	Fe
				белки	жиры	углеводы		C	A	E			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Тефтели гов с/с	68,2	115/50	15,3	24,8	17,3	345	2,33		6,62	166,22	28,62	2,38
2	Гречка отв.	12,93	150	8,6	6,09	38,64	243,75			0,61	203,93	135,83	4,56
3	Огурцы свежие	13,3	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			40,02	13,3	0,57
4	Хлеб пшен	2,1	30	2,4	0,8	16,8	75	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
5	Компот из с/фр	11,88	200	0,66	0	32,01	132,8	0,67	0	0,51	23,44	17,46	7