

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

СОП №



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

«Школьное питание»

Н.И.Петрова



**Примерное меню горячих завтраков и обедов
с учётом рационального распределения энергетической ценности
для обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных школ города Якутска
на 2021-2022 учебный год**

Возрастная категория 7-11 лет

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя					
Завтрак					
Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Каша вязкая молоч овсяная с/м	210	8,6	15,4	34,3	310,2
Фрукт (мандарин)	90	0,77	0,12	6,8	31,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,3
Итого за завтрак	545	15,37	20,22	62,2	492,5
Обед					
Помидор свежий (нарезка)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Суп картофель с макаронными изд	250	6,5	3,5	23,1	149,5
Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед	770	34,3	26,1	88	723,3
Итого за завтрак и обед	1315	49,67	46,32	150,2	1215,8
Вторник, 1 неделя					
Завтрак					
Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Сосиска отварная	60	6,8	13,2	1	150
Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,4	35,3
Горошек зеленый термообработанный	50	1,4	0,1	2,9	18,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,1	51,2
Итого за завтрак	540	17,3	20	57,8	479,6
Обед					
Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
Жаркое по-домашнему	185	18,6	17,4	15,9	294,1
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за обед	740	29,2	31,7	87,7	752,6
Итого за завтрак и обед	1280	46,5	51,7	145,5	1232,2
Среда, 1 неделя					
Завтрак					
Каша вязкая молоч пшеничная с/м	210	8,3	14,2	37,6	312,3
Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	12,8	57,7
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,3
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого за завтрак	570	15,8	18,5	77,6	540,7
Обед					
Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,12	12,6	138
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,4	35,3
Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,3

Итого за обед	815	28,17	29,22	92,9	746,6
Итого за завтрак и обед	1385	43,97	47,72	170,5	1287,3
Четверг, 1 неделя					
Завтрак					
Салат из свеклы с черносливом	60	0,8	3,2	7,7	63,7
Вареники с картофелем с масл.	155	10,6	8,4	39,5	276,7
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,3
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Итого за завтрак	470	17	13,3	78,9	504,3
Обед					
Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
Гречка рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
Соус молочный	50	1,8	3,7	4,8	59,5
Хлеб в ассортименте	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед	815	42,4	17,7	106,5	754,4
Итого за завтрак и обед	1285	59,4	31	185,4	1258,7
Пятница, 1 неделя					
Завтрак					
Каша вязк молочн пшеничная с/м	210	8,1	14,9	38,5	320,8
Фрукт (банан)	150	2,3	0	33,6	143,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,3
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за завтрак	590	12,9	15,2	93,2	561,3
Обед					
Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
Щи из свежей капусты	250	5,9	7	7,1	115,3
Плов из отварной говядины	185	14,2	13,6	35,7	322,1
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Печенье	20	1,5	3,7	13,2	93,1
Итого за обед	765	25,9	30,4	86,7	724,6
Итого за завтрак и обед	1355	38,8	45,6	179,9	1285,9
Понедельник, 2 неделя					
Завтрак					
Каша вязк молочная рисовая с/м	210	4,4	7,3	38,4	237,2
Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	12,8	57,7
Хлеб в ассортименте	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого за завтрак	585	13	11,7	85,8	500,8
Обед					
Суп картофельный с горбушей	250	9,2	7,5	11,9	151,8
Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
Тефтели из говядины	60	8,4	6	4,7	106,1
Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,4	35,3
Кукуруза консерв. термообработ.	40	0,9	0,2	4,5	22,9
Хлеб в ассортименте	45	3,4	0,4	22,1	105,5

Вафли	30	0,8	1	23,2	106,2
Кисель из ягод	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Итого за обед	825	27,7	23,6	102,5	732,5
Итого за завтрак и обед	1410	40,7	35,3	188,3	1233,3
Вторник, 2 неделя					
Завтрак					
Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за завтрак	530	24,1	8,6	76,5	480,8
Обед					
Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Суп овощной с мясными фрикад.	250	10,8	5,4	17,4	161,3
Плов с курицей	185	18,2	8	35,9	288,9
Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Зефир	40	0,3	0,08	17,2	129,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Итого за обед	785	33,6	14,28	96,2	705,6
Итого за завтрак и обед	1315	57,7	22,88	172,7	1186,4
Среда, 2 неделя					
Завтрак					
Суп молочный с вермишелью	250	7	6,8	19,3	161,5
Фрукт (банан)	170	2,6	0	38,1	162,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Итого за завтрак	670	15	8,3	90,6	492,1
Обед					
Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,12	12,6	138
Гречка рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Гуляш из говядины	75	12,8	12,4	2,9	174,1
Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед	785	31,57	26,52	90,9	727,6
Итого за завтрак и обед	1455	46,57	34,82	181,5	1219,7
Четверг, 2 неделя					
Завтрак					
Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
Макаронные отварные с сыром	180	9,2	8,5	36,7	259,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,3
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого за завтрак	470	16,7	18,4	68,2	504,6
Обед					
Салат из помид. и огурц. с масл	60	0,4	2,6	2	33,2
Суп картофельный с фасолью	250	8,8	5,5	21	168,8
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
Курица тушеная с морковью	75	10,6	4,4	3,3	95
Хлеб ржаной	45	3,1	0,5	15,1	76,9

Печенье	15	1,1	2,8	9,9	69,8
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Итого за обед	795	28,4	20,6	116,1	764,2
Итого за завтрак и обед	1265	45,1	39	184,3	1268,8
Пятница, 2 неделя					
Завтрак					
Каша молочн гречневая с масл.	210	7,1	14,8	27,8	272
Фрукт (мандарин)	90	0,77	0,12	6,8	31,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за завтрак	560	12,67	15,52	70,7	472
Обед					
Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,8	14,6	123,6
Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
Котлета рыбная с морковью	75	13,2	6,5	3,5	125,3
Соус молочный	50	1,8	3,7	4,8	59,5
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,3	51,3
Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
Итого за обед	815	24	27,8	90	707
Итого за завтрак и обед	1375	36,67	43,32	160,7	1179
Средние показатели / завтраки		16	15	76,2	502,9
Средние показатели / обеды		30,5	24,8	95,8	733,8
Средние показатели / завтраки и обеды		46,5	39,8	172	1236,7

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактическое значение по меню
Калорийность, ккал	1403
Витамин С, мг	56,5
Витамин В1, мг	0,6
Витамин В2, мг	0,8
Витамин А, рет.экв	510,1
Кальций, мг	566,2
Фосфор, мг	738,9
Магний, мг	213,2
Железо, мг	10,1
Калий, мг	855,8
Йод, мг	0,071

СПРАВКА

Данное меню разработано с учётом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (7-11 и 12-18 лет), но не соответствует выделяемым суммам на бесплатное питание обучающихся.

Директор

ООО «Школьное питание»



Н.И. Петрова