



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Школьное питание"

Н.И.Петрова

"11" января 2021 года

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся начальных классов в общеобразовательных школах города Якутска на 2021 учебный год согласно 24хдневного циклического 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	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Каша мол.пшеничная с/м	31,39	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	Чай с лимоном	5,7	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9
4	Фрукты св(банан)	32,61	200			20	92	10		0,8	32	24	4,6
	Итого:	92,1		16,62	24,12	96,28	668,55	11,47	66,92	1,46	447,88	199,77	35,72

2 день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Тефтели гов с/с	45,61	75/50	10,2	16,5	11,5	239	1,6		4,4	110,81	19	1,6
2	Гречка отв.	13,45	150	8,6	6,09	38,64	208			0,61	203,93	135,83	4,56
3	Огурцы свежие	12,12	36	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	Напиток витаминный	18,82	200	0,66	0	32,01	104	0,67	0	0,51	23,44	17,46	7
	Итого:	92,1		22,62	29,48	101,33	693,3	13,97	12,3	5,62	440,5	197,99	14,43

Здень	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			P	Mг	Fe
				белки	жиры	углеводы		C	A	E			
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 апрельская	13,65	100	8	12	39	215	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)	28,98	100			10	46	5		0,4	16	12	2,3
	Итого:	92,1		24,09	24,6	110,2	682	23,7	49,5	3,7	331,5	82,5	8,1

4день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			P	Mг	Fe
				белки	жиры	углеводы		C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Плов из говядины	54,5	35/150	11,9	14,6	17,9	403	1	11,4	2,1	134	25,6	1,8
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	Помидоры св.	15,28	45	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			40,02	13,3	0,57
4	Напиток витаминный	18,82	200		0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	1,9	0
	Итого:	92,1		16,74	22,05	70,68	681,5	14,2	33,9	2,3	279,92	61,9	3,57

5день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	Ca	P	Mг
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	2,1	30	2,4	0,8	16,8	75	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
4	Макарон отвар	11,02	150	5,5	1,5	60,45	157,45	0	23,6	1,2	42	7,6	1
5	Чай с сах.	2,31	200	0,1	0	22,3	57	2,6	0	0	14,9	3,2	3,6
6	Фрукты св(яблоко)	19,99	80			5	23	3		0,2	8	6	1,2
	Итого:	92,1		19,2	19,89	119,33	575,35	9,42	164,2	3,4	238,2	54,9	28,8

бдень	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белк и	жир ы	угле вод ы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Котлета гов. с/с	33,29	50/50	8,1	13,4	9,6	183	1,5	40	3,7	88,5	15,7	1,1
2	Картофельное пюре	21,13	150	4,8	5,6	48,88	266,6	0	23,6	0,3	73,5	25,2	0,5
3	Овощная нарезка с м/рас	23,7	70	0,8	6,6	2,56	72	10,2			43	14,3	0,6
4	Хлеб пш	2,1	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
5	Компот из с/фр	11,88	200	0	2	16	57				20	4	0
	Итого:	92,1		16,1	28,4	93,84	664,6	13,9	75,9	4,1	287,3	71,6	2,9
Вторая неделя													

1день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белк и	жир ы	угле воды		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Каша мол.рисовая с/м	30,2	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	30/30/1	4,6	8,9	7,7	120,3	0,1	0,02		57,6	5,67	0,29
3	Чай с лимоном	5,7	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9
4	Фрукты св(яблоко)	33,8	130			10	46	5		0,4	16	12	2,3
	Итого:	92,1		16,62	24,12	86,28	622,55	6,47	66,92	1,06	431,88	187,77	33,42

2день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белк и	жир ы	угле вод ы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Суп гороховый с гов.туш.	42,76	250	12,6	10,4	17,8	209	5	184,8	2,3	147,6	41	3
2	Хлеб с маслом слив.	7,02	50/15	4,2	12,24	28,8	224	3,7	88,4	0,35	105,9	21,1	1,2
3	Круассан	22	50	7,66	9,7	74	208		11		90	20	2
4	Какао с молоком	20,32	200	1	0,2	20,2	92	4			14	8	2,8
	Итого:	92,1		25,46	32,54	140,8	733	12,7	284,2	2,65	357,5	90,1	9

Здень	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белк и	жир ы	угле воды		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	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	10,5	150	4,8	5,6	48,88	266,6	0	0	0	85,19	13,49	5,24
4	Хлеб пш	2,1	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
5	Огурцы свежие	12,41	37	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			40,02	13,3	0,57
6	Чай с сах.	2,31	200	0,1	0	22,3	57	2,6	0	0	14,9	3,2	3,6
	Итого:	92,1		18,27	17,2	71,75	642,13	3,2	72,3	1,4	248,09	46,19	6,57

4день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белк и	жир ы	угле воды		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	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	1	16	2,9	188	35,8	2,5
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	Чай с лимоном	5,7	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9
4	Фрукты св(яблоко)	28,44	110			10	46	5		0,4	16	12	2,3
	Итого:	92,1		22,78	25,26	81,9	630,8	9,2	54,6	3,5	427,4	173,5	34,9

5день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белк и	жир ы	угле воды		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Тефтели гов с/с	45,61	75/50	10,2	16,5	11,5	239	1,6		4,4	110,8	19,1	1,6
2	Гречка отв.	13,45	150	8,6	6,09	38,64	208			0,61	203,93	135,83	4,56
3	Огурцы свежие	16,42	49	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	Напиток из ягод	14,52	200	0	0	47	104	30	1		6	2	1
	Итого:	92,1		21,96	29,48	116,32	693,3	43,3	13,3	5,11	423,05	182,63	8,43

бдень	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			P	Mг	Fe
				белк и	жир ы	угле воды		С	А	Е			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Овощная нарезка с м/рас	18,81	50	1,04	8,46	3,28	93	13			55	18,3	0,8
2	Сосиски отв.	44,25	80	25,6	35,2		184	68,8					1,6
3	Соус кр	2,1	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	7	4,3	0,1
4	Картофельное пюре	21,13	150	4,8	5,6	48,88	154	0	23,6	0,3	73,5	25,2	0,5
5	Хлеб пш	3,5	50	4,08	1,36	28,6	125	3,7	20,9	0,2	105,9	21,1	1,2
6	Чай с сахаром	2,31	200	0,2		14,1	57				7,4	5,8	0,7
	Итого:	92,1		35,08	44,96	94,98	559,9	73,5	104,5	1,8	193,8	56,4	4,1