

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 3



11 января 2021 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Школьное питание"

Н.И.Петрова

"11" января 2021 года

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся из м/о семей в общеобразовательных школах города Якутска на 2020-2021 учебный год согласно 24хдневного циклического меню

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

Возрастная категория

11-18 лет

Первая неделя

1день	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.рисовая с/м	27,51	204/10	8,22	12,22	45,58	325,45	0,87	49,2	0,66	240,78	65,5	1,93
2	Хлеб пшен	2,1	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
3	Вафли Коровка	22,08	50	3,8	4,8	37	208		5,5		45	10	1
4	Чай с сахаром	2,31	200	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
	Итого:	54		14,62	17,82	113,48	675,65	3,07	67	0,76	355,48	93,7	4,33

2день	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	36,06	60/50	8,2	13,2	9,2	191	1,28		3,5	88,6	15,2	1,3
2	Гречка отв.	8,97	100	5,7	4,06	25,76	158			0,4	136	90,6	3
3	Хлеб пшен	3,27	47	3,84	1,3	26,9	118	3,5	20	0,2	99,5	20	1,1
4	Чай с лимоном	5,7	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9
	Итого:	54		21,54	21,56	84,86	597,8	5,28	37,7	4,1	441,6	230,4	34,3

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.	42,29	250/40	13,6	11,8	20,62	231	14	2	3,2	168,3	41,2	3,8
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	Чай с молоком	8,21	200	0,09		23,78	115		1,6			1,9	
	Итого:	54		17,77	13,16	73	471	17,7	24,5	3,4	274,2	64,2	5

4 день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Плов из говядины	51,69	35/120	16,7	20,5	25,1	333,2	1	16	2,9	188	35,8	2,5
2	Чай с сахаром	2,31	200	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
	Итого:	54		16,9	20,5	39,2	389,4	1	16	2,9	195,4	41,6	3,2

5 день	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
1	Голень куриная	38,97	72	7,8	10,6	8,2	161	0,45	49,2	0,43	74,9	15,4	16
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	3,24	46	4,08	1,36	28,6	115	3,7	20,9	0,2	105,9	21,1	1,2
4	Макарон отвар	7,38	100	3,7	1	40,3	138	0	15,7	0,8	28	5	0,7
5	Чай с сахаром	2,31	200	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
	Итого:	54		16,18	15,76	94,6	510,1	5,15	145,8	2,73	223,2	51,6	18,7

бдень	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mg	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	1,3	40	3,7	88,5	15,7	1,3
2	Картофельное пюре	14,09	100	3,2	3,7	32,6	178	0	15,7	0,2	49	16,8	0,3
3	Хлеб пш	2,1	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
4	Чай с лимоном	4,52	200/6	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
	Итого:	54		13,9	17,9	73,1	503,2	3,5	68	4	207,2	50,7	3

1	Пельмени отв. с/м	51,69	150/13	14,9	20,9	20,3	329					19,5	1,4
2	Чай с сахаром	2,31	200	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
	Итого:	54		0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	7,4	5,8	0,7

Бдень	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	Тефтели гов с/с	36,06	60/50	8	12,6	8,8	175	1,3		3,5	83,3	14,4	1,3
2	Гречка отв.	12,13	135	8,6	6,09	38,64	243,75			0,61	203,93	135,83	4,56
3	Хлеб пшен	3,5	50	4,08	1,36	28,6	125	3,7	20,9	0,2	105,9	21,1	1,2
4	Чай с сахаром	2,31	200	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
	Итого:	54		20,88	20,05	90,14	599,95	5	20,9	4,31	400,53	177,13	7,76

бдень	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	Сосиски отв.	32	58	19	26		284	50					1,2
2	Соус кр	2,1	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	7	4,3	0,1
3	Картофельное пюре	14,09	100	3,2	3,7	32,6	178	0	15,7	0,2	49	16,8	0,3
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	Чай с сахаром	2,31	200	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
	Итого:	54		26,88	33,86	78,7	683,1	54,7	96,6	1,7	169,3	48	3,5