

Согласовано
Директор МОБУ СОШ №



Утверждаю:
С.Л. Романова

С.Л. Романова

«01» сентября 2020 года

«01» сентября 2020 г.

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся начальных классов 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)

понедельник															
1 неделя															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Тефтели гов	60	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	0	9,4	83,8	12,8	1,2	
2	Рис отварной	150	4,8	5,6	48,88	266,6	0	0	0	0,1	34,7	85,19	13,49	5,24	
3	Соус томатный	50	0,4	2,8	3,4	47,34	1	60	1,3	0	6,4	7	4,3	0,1	
4	Зеленый горош	30	0,9	0,8	4	29,7	1,8	0,1	0,08		1,1	1,98	3,4	0,97	
5	Хлеб пшени	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7	
6	Компот из с/фруктов	200	0,66	0	32,01	132,8	0,67	0	0,51	0	32,48	23,44	17,46	7	
Итого:			16,96	21,5	112,39	719,34	6,37	72,4	4,79	0,2	105,88	263,71	63,85	15,21	
вторник															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	биточки гов	50	5,2	11,3	0,2	117,58	0	0	0	0	15,8	71,6	9	0,8	
2	Гречка припущенная	150	11,46	8,1	51,52	247	6,7	13,9	0		62,2	51,1	25,6	1,1	
3	хлеб	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7	
4	печенье	30	1	2	13	123		2			6		2		
5	Чай с лимоном	180	0,1	0	22,3	91,1	2,6	0	0	0	14,9	3,2	3,6	0,2	
Итого:			20,16	22,2	103,82	664,68	11,5	28,2	0,1	0,1	120,7	188,2	52,6	2,8	
среда															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

1	Суп карт горох.кур	250/25	12,6	10,4	19,74	209	13	1	2,3	0	36,3	148,8	38,3	3,2	
	Пирожки с капустой	90	6	9	29	249	1,9	25,3	0	0	29	63,8	11,3	1	
	Хлеб пш	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7	
	Кисель из конц	200	0,09		23,78	115		1,6			9,1		1,9		
	конфеты	20	1,5	3	19,5	120									
Итого:			22,59	23,2	108,82	779	17,1	40,2	2,4	0,1	96,2	274,9	63,9	4,9	
четверг															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Куриная грудка в молочном соусе	80	9,27	12,64	9,73	191	0,53	58,4	0,5	0	70,6	88,9	18,3	1	
	Макаронь отварн	200	5	3,8	45	283,4		17,5			17,5	67,5	12,5	1	
	Хлеб йодиров	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1	
	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	27	122,9	8	130,7	0	0	19,3	3,1	4,9	0,5	
Итого:			18,97	19,84	108,73	745,5	8,53	214	1,2	0	113,8	166,5	40	2,6	
пятница															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	каша геркулесовая	200	16,7	20,5	25,1	333,2	1	16	2,9	0	14	188	35,8	2,5	
	бутерброд с сыром	30/30/10	7,09	3,38	44,9	233,7	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7	
	чай с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0,56	17,7	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9	

	яблоки свежие	120			15	80												
	Итого:		27,59	26,88	93	777,7	3,76	46	3	0,1	153,3	354,9	77,1	4,1				
суббота	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества						
	№		белки	жиры	углеводы			С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe			
	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
	Обед																	
	Котлета куриная	63	9,27	12,64	9,73	191	0,53	58,4	0,5		70,6	88,9	18,3	19				
	Соус кр	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	0	6,4	7	4,3	0,1				
	хлеб пшени	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7				
	Напиток лим	200	0,7	0,3	2,7	122,9	80	131	0	0	19,3	3,1	4,9	0,5				
	Макарон отвар	150	5,5	1,5	60,45	157,45	0	23,6	1,2	0,1	9,5	42	7,6	1				
	Кукуруза консерв	28	0,9	0,8	4	29,7	1,8	0,1	0,08		1,1	1,98	3,4	0,97				
	Итого:		19,17	18,84	121,38	626,95	85,53	285,4	3,18	0,2	128,7	205,28	50,9	22,27				

понедельник																		
2 неделя																		
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы			С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe			
	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1	шлов из кур гр	50/150	16,7	20,5	25,1	332,2	1	16	2,9	0	14	188	35,8	2,3				
	печенье	15	2,1	1,92	38,4	241,97		0,17					56,75					
	хлеб пш	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7				
	морс бруснич	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	9,1	0	1,9	0				
	Итого:		21,2	23,22	102,1	747,37	3,2	30,07	3	0,1	44,9	250,3	106,85	3,2				

вторник																		
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы			С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe			
	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1	Борщ св кап	250/25	8,7	10	11,8	168,1	8,4	7	0	0	65	74	32	1				
	Пирожки карт	90	6,9	2,4	45,9	228,8	8,2	95,5	0,9	0,3	175,2	634,1	127,1	7,6				
	компот из с/фр	200	0	0	16	57					6	20	4	0				
	хлеб пш	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7				
	Итого:		18	15,2	90,5	539,9	18,8	114,8	1	0,4	268	790,4	175,5	9,3				

среда																		
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы			С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe			

1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
	тефтели гов	60	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	0	9,4	83,8	12,8	1,2				
	соус томат	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	23,6	1,3	0	6,4	7	4,3	0,1				
	гречка вареная	160	8,3	6,10	35,9	225	0	23,6	4,7	0,1	22,6	186,9	125,6	4,3				
	огурцы консерв	35	0,98		0,5	5,6												
	хлеб пшени	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7				
	чай с молоком	200	0,2	0	14,1	56,2					12,5	7,4	5,8	0,7				
	Итого:		20,08	21,2	78	569,6	3,9	59,5	8,9	0,2	72,7	347,4	160,9	7				

четверг																		
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы			С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe			
	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1	Рассолник по ленинградски	250	12,6	10,4	17,8	209	5	184,8	2,3	0,1	40,4	147,6	41	3				
	Булочка впрельская	60	7,1	3,4	44,9	233,6	22,3	122,7	5	0,5	218,3	623,1	124,3	7,8				
	напиток лимонный	187	0	0	47	174	30	1			9	6	2	1				
	Итого:		19,7	13,8	109,7	616,6	57,3	308,5	7,3	0,6	267,7	776,7	167,3	11,8				

пятница																		
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы			С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe			
	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1	рыг из кур гр	40	9,27	12,64	9,73	191	0,1	7,9	1,7		10,1	80,8	14,7	0,7				
	рис отвар с зел. Гор	150/25	4,8	5,6	48,88	266,6	0	23,6	0,3	0,1	13,8	73,5	25,2	0,5				
	хлеб пш	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7				
	компот из свежих яблок	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	9,1	0	1,9	0				
	Итого:		16,47	19,04	97,21	629,8	2,3	45,4	2,1	0,2	54,8	216,6	54,2	1,9				

суббота																		
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы			С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe			
	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1	котлеты говяжьи	50	9,02	9,7	13,27	171,99	450,35	0,2			41,33	94,08	16,13	1,4				
	соус томат	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	23,6	1,3	0	6,4	7	4,3	0,1				
	макароны с кукурузой	150/25	7,36	2,03	80,6	209,93	0	18			18	89	35	1				
	хлеб пшени	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7				
	какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9				
	Итого:		22,98	18,33	137,07	638,62	454,05	71,8	1,4	0,1	205,03	356,98	96,73	4,1				