



Примерное 20 дневное меню для обучающихся льготной категории в общеобразовательных школах города Якутска
 на 2021 учебный год согласно 24хдневного циклического меню
 (Постановление Окружной Администрации города Якутска от 31.10.2013 № 271 п)

Первая неделя

Возрастная категория

11-18 лет

№	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины мг					
				белк	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Mг	Fe
1	каша манная	19,83	200	6,9	7,8	33,4	223,1	0,87	49,2	0,66	240,78	65,5	1,93
2	Бутерброд с сыром	27,5	30/30/10	9,4	18,1	15,5	131,3	0,1	0,022		57,6	5,67	0,29
3	Чай с молоком	6,67	200	1	0,2	20,2	92	4			14	8	2,8
	Итого:	54		17,3	26,1	69,1	446,4	4,97	49,222	0,66	312,38	79,17	5,02

Вторник	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины мг					
				белк	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Mг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Тфетели гов	34,35	50	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	83,8	12,8	1,2
2	Рис отварной	10,65	150	3,4	4,4	35	189,6	0	0	0	85,19	13,49	5,24
3	Соус томатный	3	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	7	4,3	0,1
5	Хлеб пшен	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
6	чай сахаром	3	200	0,4	0	13,7	53,9	0,67	0	0,51	23,44	17,46	7
	Итого:	54		14,4	19,5	76,2	526,3	4,57	72,3	4,71	261,73	60,45	14,24

№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	рагу из куриной грудки	28,29	50	11,9	17,3	9,2	230,5	13	1	2,3	148,8	38,3	3,2
2	гречка припущенная	16,28	150	8,3	6,1	35,9	225	1,9	25,3	0	63,8	11,3	1
3	Хлеб йодированный	3,5	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
4	чай с сахаром	3	200	0,04		13,7	53,9		1,6			1,9	
5	печенье	2,93	10	0,8	1	7,4	41,7	5		0,4	16	12	2,3
	Итого:	54		23,44	25,2		637,1	22,1	40,2	2,8	290,9	75,9	7,2

четверг	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	суп гороховый с курицей	45,1	250	5,6	4,4	17,8	185,5	1	16	2,9	188	35,8	2,5
2	хлеб пшеничный	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
3	чай с сахаром	3	40	0,2		13,7							
4	конфеты	2,9	6	1,5	3	19,5	75						
	Итого:	54		9,7	8,2	67,8	346,5	3,2	28,3	3	250,3	48,2	3,2

пятница	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг						Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Ca	P	Mg	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15			
2	плов с курицей	48	200	15,3	20,5	25,1	333,2	450,35	0,2		41,33	94,08	16,13			
3	хлеб пшеничный	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7			
4	чай с сахаром	3	200	0,04		13,7	53,9		1,6			1,9				
	Итого:	54		17,74	21,3	55,6	473,1	452,55	14,1	0,1	103,63	108,38	16,83			

Вторая неделя

	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг										
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe					
понедельник																		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16					
	Обед																	
1																		
2	каша геркулесовая	14,43	200	7,6	9,8	29,9	231,9	0,53	58,4	0,5	88,9	18,3	19					
3	бутерброд с сыром	28,47	30/30/10	9,4	18,1	15,5	262,6	1	60	1,3	7	4,3	0,1					
4	кисель плодово-ягодный	11,1	200			26,5	104,7	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7					
	Итого:	54		17	27,9	71,9	599,2	3,73	130,7	1,9	158,2	35	19,8					

вторник	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	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	котлеты из говядины	38,49	50	8	8,6	7	131,5	5	184,8	2,3	147,6	41	3					
2	макароны отварные	9,51	145	5,3	4,6	32,8	188,9	22,3	122,7	5	623,1	124,3	7,8					
3	хлеб пшеничный	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7					
4	чай с сахаром	3	200	0,04		13,7	53,9		1,6			1,9						
	Итого:	54		15,74	14	70,3	460,3	29,5	321,4	7,4	833	179,6	11,5					

№	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг										
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe					
1	Рассольник с говядиной тушеной	48	200	8,6	10,7	15,5	256											
3	хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7					
4	чай с сахаром	3	200	0,2		14,1	56,2					7,4	5,8	0,7				

Итого:	54	11	11,5	32,3	398,2	2,2	12,3	0,1	155,9	28,4	1,23
--------	----	----	------	------	-------	-----	------	-----	-------	------	------

четверт	№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
					белк	жиры	углевод		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	котлеты куриные	31,72	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
				50	8,2	11,4	7,5	158	0,53	58,4	0,5	88,9	18,3	1
2		гречка припущенная	16,28	150	8,3	6,1	35,9	225		17,5		67,5	12,5	1
3		Хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
4		чай с сахаром	3	20	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
		Итого:	54		19,1	18,3	74,3	525,2	2,73	88,2	0,6	226,1	49	3,4

пятница	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг						
				белк	жир	углевод		С	А	Е	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	
				4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	тефтели из говядины	34,1	50	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	83,8	12,8	1,2	
2	рис отварной	10,65	150	3,4	4,4	35	189,6	1	23,6	1,3	7	4,3	0,1	
4	хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7	
6	чай с молоком	6,25	200	2,3	2,9	22,3	125,1		3,3		27	6	0,6	
	Итого:	54		15,9	19,6	81,4	557,6	3,9	39,2	4,2	180,1	35,5	2,6	

Третья неделя

понеделник	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белк	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Каша пшеничная молочная	15,2	200/10	5,2	6,4	32,7	204,4	0,87	49,2	0,66	240,78	65,5	1,93
2	Бутерброд с сыром	27,5	30/30/10	9,4	18,1	15,5	262,6	0,1	0,022		57,6	5,67	0,29
3	какао с молоком	11,3	180	3,8	3	23	130,8	4			14	8	2,8
	Итого:	54		18,4	27,5	71,2	597,8	4,97	49,222	0,66	312,38	79,17	5,02

Вторник	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белк	жир	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	котлеты куриные	32,27	50	8,2	11,4	7,5	158	0,7	0	2,8	83,8	12,8	1,2
2	Рис отварной	10,65	150	3,6	6	36,5	209	0	0	0	85,19	13,49	5,24
3	Соус молочный	1,83	30	1,3	5,4	4,9	70,6	1	60	1,3	7	4,3	0,1
5	Хлеб пшен	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
6	чай с молоком	6,25	200	1,2	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	9,1	0
	Итого:	54		16,7	23,6	87,5	609,8	3,9	73,9	4,2	238,29	52,09	7,24
среда				Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белк	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Суп с макаронными изделиями с мясом	36,05	250	9,6	8,8	17,7	182,6	13	1	2,3	148,8	38,3	3,2
2	пирожки печеные с картофелем	14,95	75	5,3	18,2	34,5	171,7	1,9	25,3	0	63,8	11,3	1
4	чай с сахаром	3	200	1,2	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	9,1	0
	Итого:	54		16,1	27	74	440,5	14,9	27,9	2,3	212,6	58,7	4,2

четверг	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белк	жир	углеводы		С	А	Е	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
2	гребени рыбные	34,35	50	7,5	6,1	6,3	105,2	1	16	2,9	188	35,8	2,5
3	рис отварной	10,65	150	3,6	6	36,5	209	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
4	хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
5	соус томатный	3	50	0,4	2,8	3,4	39,9						
6	чай с сахаром	3	30		0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	1,9	0
Итого:		54		13,9	15,7	84,8	526,3	5,4	42,2	3,1	312,6	62,5	3,9

пятница	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белк	жир	углеводы		С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
2	плов с курицей	41,85	170	17,3	23,3	28,3	378	450,35	0,2		41,33	94,08	16,13
3	хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
4	чай с лимоном	9,15	200	0,3		13,9	58,4	0	18		18	89	35
Итого:		54		20	24,1	59	522,4	452,55	30,5	0,1	121,63	195,48	51,83

четвертая неделя

понедельник	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белк	жир	углеводы		С	А	Е	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
Обед													
2	каша рисовая	17,71	200	2,9	5,6	30,7	180,3	0,53	58,4	0,5	88,9	18,3	19
3	бутерброд с икрой кабачковой	21,29	30/35/10	2,9	10,5	15,9	163,3	1	60	1,3	7	4,3	0,1
4	какао с молоком	15	200	3,8	3	23	130,8	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
Итого:		54		9,6	19,1	69,6	474,4	3,73	130,7	1,9	158,2	35	19,8

вторник	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белк	жир	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Биточки из говядины	35,4	55	8	8,6	7	131,5	5	184,8	2,3	147,6	41	3
2	Макароны отварные	9,6	140	5,3	4,5	32,6	186,8	22,3	122,7	5	623,1	124,3	7,8
3	Соус молочный	3	50	1	3	3,5	43,2						
4	Хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
5	чай с сахаром	3	200	0,2	0	14,1	56,2	0	1,6	0	0	1,9	0
	Итого:	54		16,9	16,9	74	503,7	29,5	321,4	7,4	833	179,6	11,5

среда	№	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
					белк	жир	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	1	Борщ из свежей капусты с говядиной тушеной	40,69	250	8,1	10,4	11,9	168,8				93,6	16	0,53
	2	Виток школьный	7,31	50	3,9	3,5	27,2	152,1			0,61	203,93	135,83	4,56
	3	Хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
	5	чай с сахаром	3	200	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
		Итого:	54		14,4	14,7	55,9	463,1	2,2	12,3	0,71	359,83	164,23	5,79

четверг	№	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
					белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	2	рагу из курицы	38,27	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
				50	11,9	17,3	9,2	230,5	0,53	58,4	0,5	88,9	18,3	1

3	макаронны отварные	9,73	150	5,3	4,6	32,8	188,9	17,5	67,5	12,5	1		
4	хлеб пшеничный	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
5	чай с сахаром	3	20	0,2	0	14,1	56,2	0	1,6	0	0	1,9	0
	Итого:	54	200	19,8	22,7	72,9	561,6	2,73	89,8	0,6	218,7	45,1	2,7

пятица	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белк	жир	угле		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	котлеты рыбные	34,35	65	7,9	4,4	3	78,9	0,7	0	2,8	83,8	12,8	1,2
2	рис припущенный	10,65	150	3,5	4,4	35,7	192,6	1	23,6	1,3	7	4,3	0,1
3	соус томатный	3	160	0,4	2,80	3,4	39,9	0	23,6	4,7	186,9	125,6	4,3
4	хлеб	3	100	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
6	чай с сахаром	3	200	0,2	0	14,1	56,2	0	1,6	0	0	1,9	0
	Итого:	54		14,4	12,4	73	453,6	3,9	61,1	8,9	340	157	6,3