СОГЛАСОВАНО Директор мЮБУ СОШ No

"01" февраля 2021 года

С.Л. Романова

00 "Роса-общепит"

УТВЕРЖДАЮ

Примерное 20 дневное меню для обучающихся начальных классов в общеобразовательных школах города Якутска на 2021 учебный год согласно 24хдневного цикличного меню

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

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-П, 2008г

Программа Вижен-Софт-Питание в школе 2021

Первая неделя

Возрастная категория

7-10 лет

Зимне-весенний период

понедельни N Наименование блюд Итого: конфеты Какао с молоком Бутерброд с сыром каша манная Цена 20,77 27,5 19,83 92,1 24 порции Macca 30/30/10 200 200 20 9,4 6,9 3,8 Пищевые вещества белки 18,1 28,9 7,8 жиры углевод 33,4 81,9 15,5 23 0 Энергет ценност нческая ь ккал 223,1 262,6 662,5 130,8 46 œ 0,87 9,97 0,1 Витамины мг 0,022 49,222 49,2 10 0,66 1,06 240,78 328,38 57,6 4 16 M 5,67 65,5 91,17 15 Fe 0,29 1,93 7,32 16 2,8

				Пищ	Пищевые вещества	ества	энергети	Ви	Витамины мг	AT.			
Вторник	Наименование блюд	Цена	порции	белк и	жир ы	угле воды	ценность С	С	Α	Е	P	Mr	Fe
-	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
-	Тефтели гов	40,82	60	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	83,8	12,8	1,2
3	Рис отварной	10,65	150	3,4	4,4	35	189,6	0	0	0	85,19	13,49	5,24
w	Соус томатный	3.	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	7	4,3	0,1

среда		-		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергет	Ви	Витамины мг	МГ			
No ·	Наименование блюд	Цена	порции	белк и	жир	углев оды	ическая ценност	С	Α	н	P	Μr	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	рагу из куриной грудки	42,43	75	12,6	10,4	19,74	209	13	<u> </u>	2,3	148,8	38,3	3,2
2	гречка припущенная	16,28	150	6	9	29	249	1,9	25,3	0	63,8	11,3	
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	напиток из шиповника	17	200	0,09		23,78	115		1,6			1,9	
5	вафли	12,89	15			10	46	5		0,4	16	12	2,3
	Итого:	92,1		21,09	20,2	99,32	705	22,1	40,2	2,8	290,9	75,9	7,2
				Пиш	Пишевые вещества	ства	Энергети	Ви	Витамины мг	ì			
чстверг	Наименование блюд	Цена	Масса порции	белк и	жир	угле воды	ческая ценность	С	A	E	P	Mr	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	суп гороховый с курицей	45,1	250	16,7	20,5	25,1	333,2	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	яйцо отварное	20	40										
4	чай с молоком	9,05	200						:				
5	печенье сахарное	14,95	30		0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	1,9	0
	Итого:	92,1		19,1	21,3	63,7	505,4	3,2	29,9	ယ	250,3	50,1	3,2

		. .
	6	5
Итого:	компот из с/фруктов	Хлеб пшен
92,1	11,12	3
	200	30
16,82	0,66	2,4
26,79	0	0,8
110,77	32,01	16,8
756,94	132,8	86
14,07	0,67	2,2
72,3	0	12,3
4,71	0,51	0,1
301,75	23,44	62,3
73,75	17,46	12,4
14,81	7	0,7

			Macca	Пищ	Пищевые вещества	ества	Энергети	Bı	Витамины мг	AF	Минера	Минеральные вещества	щества
пятница	Наименование блюд	Цена	порции	белк и	жир ы	угле воды	ческая ценность	С	Α	Е	Са	P	Mr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
1	плов с курицей	64,68	250	9,02	9,7	13,27	171,99	450,35	0,2		41,33	94,08	16,13
2	хлеб йодированный	3,5	30	0,4	2,8	3,4	39,9	1	23,6	1,3	6,4	7	4,3
3	чай с лимоном	9,15	200	7,36	2,03	80,6	209,93	0	18		18	89	35
4	пирожки печеные с капустой	14,77	80	1,5	3,2	12	82	5,7		2,9	19,3	39,1	25,2
	Итого:	92,1		18,28	17,73	109,27 503,82	503,82	457,05	41,8	4,2	85,03 229,18	229,18	80,63

8
Ť
0
73
ត
2
_
I
Œ
15
7
~
5

	5	4	3	2	_	–		понедельник	
Итого:	фрукты свежие	чай с молоком	бутерброд горячий	каша геркулесовая	Обед	2	Наименование блюд		
92,1	30	9,05	38,62	14,43		3	Цена		
	100	200	50	200		4	Масса порции		
12,77	0,7	2,4	0,4	9,27		5	белки	Пищ	
16,54	0,3	0,8	2,8	12,64		6	жиры	Пищевые вещества	
56,93	27	16,8	3,4	9,73		7	углево ды	ества	
439,8	122,9	86	39,9	191		8	ическая ценност ь ккал	Энергет	
83,73	80	2,2	1	0,53		9	С	Ви	
261,7	131	12,3	60	58,4		10	A	Витамины мг	
1,9	0	0,1	1,3	0,5		11	Е	Mľ	
161,3	3,1	62,3	7	88,9		14	Р		
39,9	4,9	12,4	4,3	18,3		15	Mr		
20,3	0,5	0,7	0,1	19		16	Fe		

	B ,			
	вторник	1	1	2
	Наименование блюд	2	котлеты из говядины	макароны отварные
	Цена	3	38,49	9,73
Macca	порции	4	50	150
Пиш	белк и	5	12,6	7,1
Пищевые вещества	жир	6	10,4	3,4
ества	угле воды	7	17,8	44,9
Энергети	ческая ценность	8	209	233,6
Bı	С	9	5	22,3
Витамины мг	Α	10	184,8	122,7
ИΓ	Э	11	2,3	5
	þ	14	147,6	623,1
	Mr	15	41	124,3
	Fe	16	3	7,8

	5	4	3	2	1	1	υ	четверг		4	3	2	1	1	N	среда			6	5	4	ω,
Итого:	Морс из брусники	Печенье или вафли	Хлеб	гречка припущенная	голень куриная	2	Наименование блюд		Итого:	кисель плодово- ягодный	хлеб	Пирожки с картофелем	Рассольник с курицей	2	Наименование блюд			Итого:	напиток из шиповника	хлеб йодированный	огурцы свежие	соус молочный
92,1	19	7,59	3	16,28	46,23	3	Цена		92,1	11,1	3	17,1	60,9	3	Цена			92,1	17	3,5	20,38	3
	200	20	30	150	75	4	порции	M		200	30	75	50	4	порции	Macca			200	30	45	50
20,47	0,7	1,5	4	5	9,27	5	белк и	Пищ	21,67	0,2	2,4	8,6	10,67	5	белк и	Пищ		19,7				
22,84	0,3	3	3,1	3,8	12,64	6	жир	Пищевые вещества	14,89		0,8	6,09	8	6	жир	Пищевые вещества		13,8				
128,23	27	19,5	27	45	9,73	. 7	углев оды	ества	58,11	14,1	16,8	38,64	2,67	7	углев оды	ества		62,7				
895,5	122,9	150	148,2	283,4	191	∞	ическая ценност	Энергет	511,28	56,2	86	243,75	125,33	8	ическая ценност	Энергет		442,6				
8,53	8		0		0,53	9	С	Ви	2,2		2,2			9	С	Ви		27,3				
214	130,7		7,4	17,5	58,4	10	Α	Витамины мг	12,3		12,3			10	A	Витамины мг		307,5				
1,2	0		0,7		0,5	11	Е	МГ	0,71		0,1	0,61		11	E	Mľ		7,3				
166,5	3,1		7	67,5	88,9	14	P		359,83	7,4	62,3	203,93	93,6	14	P			770,7				
40	4,9		4,3	12,5	18,3	15	Mr		164,23	5,8	12,4	135,83	16	15	Mr			165,3				
2,6	0,5		0,1)	-	16	Fe		5,79	0,7	0,7	4,56	0,53	16	Fe			10,8				

			Maga	Пиш	Пищевые вещества	ества	Энергети	Bı	Витамины мг	ИГ			
пятница	Наименование блюд	Цена	порции	белк и	жир ы	угле воды	ческая ценность	၁	A	Ħ	P	Mr	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
_	тефтели из говядины	40,82	60	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	83,8	12,8	1,2
2	картофельное пюре	33,41	150	0,4	2,8	3,4	39,9	1	23,6	1,3	7	4,3	0,1
3	соус томатный	3	160	8,3	6,10	35,9	225	0	23,6	4,7	186,9	125,6	4,3
4	хлеб	3	100	0,98		0,5	5,6						
5	конфеты	8,87	20	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
6	чай са сахаром	ω	· 15	2,3	2,9	22,3	125,1		3,3		27	6	0,6
	Итого:	92,1	,	22,18	24,1	86,2	638,5	3,9	62,8	8,9	367	161,1	6,9

.

Третья неделя

71	91,17	328,38 91,17	1,06	49,222	9,97	594,75	83,48	21,32	13,82		92,1	Итого:	
12		16	0,4		5	46	10			25	16,75	конфеты	4
~		14			4	92	20,2	0,2	1	200	24	Какао с молоком	3
57	5,67	57,6		0,022	0,1	131,3	7,7	8,9	4,6	30/30/10	27,5	Бутерброд с сыром	2
, C	65,5	240,78	0,66	49,2	0,87	325,45	45,58	12,22	8,22	200/10	23,85	Каша пшенная на цельном молоке	1
1 - 1	15	14	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Mr	P	E	Α	С	ценност ь ккал	углев оды	жир	белк и	порции	Цена	Наименование блюд	%
			MΓ	Витамины мг	Ви	Энергет	ества	Пищевые вещества	Пищ	Macca			понедельник

		_		_			-		
	6	5	4	3	2	1	1	Вторник	
Итого:	компот из с/фруктов	Хлеб пшен	огурцы свежие	Соус молочный	Рис отварной	котлеты куриные	2	Наименование блюд	
92,1	11,12	3	15,93	3	10,65	48,4	3	Цена	
	200	30	35	50	150	75	4	порции	Масса
16,82	0,66	2,4	0,76	0,4	4,8	7,8	5	белк и	Пищ
26,79	0	0,8	6,09	2,8	5,6	11,5	6	жир ы	Пищевые вещества
110,77	32,01	16,8	2,38	3,4	48,88	7,3	7	угле воды	ства
756,94	132,8	86	67,3	47,34	266,6	156,9	8	ческая ценность	Энергети
14,07	0,67	2,2	9,5	1	0	0,7	9	С	В
72,3	0	12,3		60	0	0	10	A	Витамины мг
4,71	0,51	0,1		1,3	0	2,8	11	Е	ΛΓ
301,75	23,44	62,3	40,02	7	85,19	83,8	14	P	
73,75	17,46	12,4	13,3	4,3	13,49	12,8	15	Mr	
14,81	7	0,7	0,57	0,1	5,24	1,2	16	Fe	

1	Ne	среда
2	Наименование блюд	
3	Цена	٠
4	порции	Maga
5	белк и	Пищ
6	жир	Пищевые вещества
7	углев оды	ества
8	ическая ценност	Энергет
9	С	Ви
10	Α	тамины н
11	Е	MF
14	P	
15	Mr	
16	Fe	

Γ.				V—	Υ_			7	-		_								7				
	6	4	ა	2	1	пятница				6	5	4	သ	2	1	_	четверг				4	3	2
Итого:	корж молочный	чай с лимоном	хлеб	плов с курицей	2	Наименование блюд			Итого:	чай с сахаром	соус томатный	хлеб	гречка припущенная	тефтели рыбные	салат картофельный с солеными огурцами	2	Наименование блюд			Итого:	кисель из местных ягод	Хлеб	яйцо отварное
92,1	15,37	9,15	3	64,58	3	Цена			92,1	3	3	3	16,28	40,38	26,44	3	Цена			92,1	14,15	3	20
	80	200	30	250	4	порции	Macca			30	50	30	150	60	75	4	порции	Масса			200	30	40
18,28	1,5	7,36	0,4	9,02	5	белк и	Пищ		19,1				2,4	16,7		5	белк и	ШиШ		21,09	0,09	2,4	6
17,73	3,2	2,03	2,8	9,7	6	фиж ы	Пищевые вещества		21,3	0			0,8	20,5		6	жир	Пищевые вещества		20,2		0,8	9
109,27	12	80,6	3,4	13,27	7	угле воды	ества		63,7	21,8			16,8	25,1		7	угле воды	ества		89,32	23,78	16,8	29
503,82	82	209,93	39,9	171,99	8	ческая ценность	Энергети		505,4	86,2			86	333,2		8	ческая ценность	Энергети		659	115	86	249
457,05	5,7	0	1	450,35	9	С	Ви		3,2	0			2,2	1		9	С	Bı		17,1		2,2	1,9
41,8		18	23,6	0,2	10	Α	Витамины мг		29,9	1,6			12,3	16		10	A	Витамины мг		40,2	1,6	12,3	25,3
4,2	2,9		1,3		11	E	MIT		3	0			0,1	2,9		11	H	МГ		2,4		0,1	0
85,03	19,3	18	6,4	41,33	13	Ca	Минера		250,3	0			62,3	188		14	P			274,9		62,3	63,8
229,18	39,1	68	7	94,08	14	P	Минеральные вещества		50,1	1,9			12,4	35,8		15	Mr			63,9	1,9	12,4	11,3
80,63	25,2	35	4,3	16,13	15	Mr	щества		3,2	0			0,7	2,5		16	Fe			4,9		0,7	1

Суп с макаронными изделиями с мясом

54,95

75

12,6

10,4

19,74

209

13

2,3

148,8

38,3

3,2

Четвертая неделя

	-	F			r —		r	Ι-
	5	4	3	2	1	1		понедельник
Итого:	фрукты свежие	какао с молоком	бутерброд с икрой кабачковой	каша рисовая	Обед	2	Наименование блюд	
92,1	30	24	20,39	17,71		. 3	Цена	
	100	200	30/30/10	200		4	порции	Maria
12,77	0,7	2,4	0,4	9,27		5	белк и	Пищ
16,54	0,3	0,8	2,8	12,64		6	жир	Пищевые вещества
56,93	27	16,8	3,4	9,73		7	углев оды	ества
439,8	122,9	86	39,9	191		8	ическая ценност	Энергет
83,73	80	2,2	1	0,53		9	С	Ви
261,7	131	12,3	60	58,4		10	Α	Витамины мг
1,9	0	0,1	1,3	0,5		11	E	МГ
161,3	3,1	62,3	7	88,9	-	14	P	
39,9	4,9	12,4	4,3	18,3		15	Mr	
20,3	0,5	0,7	0,1	19		16	Fe	

вторник 1 1	Наименование блюд 2 биточки из говядины макароны отварные	Цена 3 39,98 9,73	Масса порции 4 55	Пиш 55 и 12,6	И и жир ы угле 6 10,4 17 14 444	эства угле угле воды 17,8	Энергети ческая ценность 8 С 209 233,6	9 5 5 22,3	Витамины мг А E 10 184,8 122,7	иг Е 11 2,3	P 14 147,6 623,1	Mr 15 41 41 124,3	Fe 16 3 7,8
2	оиточки из говядины макароны отварные	39,98 9,73	150	12,6 7,1	3,4	44,9	233,6	22,3	184,8	2,3	623,1	41 124,3	
3	соус молочный	3	50	and drawn and									
4	булочка апрельская	19,39	45										_
5	хлеб	3	30										_
6	напиток из шиповника	17	200										
	Итого:	92,1		19,7	13,8	62,7	442,6	27,3	307,5	7,3	770,7	165,3	
среда				Пище	Пищевые вещества	ества	Энергет	Ви	Витамины мг	МГ			I I
Ne	Наимснование блюд	Цена	порции	белк и	жир ы	углев оды	ическая ценност С	С	Α	E	d	Mr	Fe

2	1	1	пятница	1		6	5	4	3	2	1	1	Ne Se	четверг		4	ယ	2	—	1
рис припущенный	котлеты рыбные	2	Наименование блюд		Итого:	компот из свежих яблок	конфеты	量	соус молочный	гречка припущенная	рагу из курицы	2	Наименование блюд		Итого:	морс из местной ягоды	хлеб	Пряники промышленного производства	Борщ из свежей капусты с картофелем с курой	2
10,65	43,8	3	Цена		92,1	17,22	9,67	3,5	သ	16,28	42,43	3	Цена		92,1	19	3	12,57	57,53	3
150	65	4	порции	Manan		200	20	30	50	150	50	4	порции	M		200	30	35	250	4
0,4	7,8	5	белк и	Пищ	20,47	0,7	1,5	4		5	9,27	5	белк и	Пище	21,67	0,2	2,4	8,6	10,67	5
2,8	11,5	6	жир ы	Пищевые вещества	22,84	0,3	3	3,1		3,8	12,64	6	жир	Пищевые вещества	14,89		0,8	6,09	8	6
3,4	7,3	7	угле воды	ства	128,23	27	19,5	27		45	9,73	7	углев оды	ества	58,11	14,1	16,8	38,64	2,67	7
39,9	156,9	8	ческая ценность	Энергети	895,5	122,9	150	148,2		283,4	191	8	ическая ценност	Энергет	511,28	56,2	86	243,75	125,33	8
1	0,7	9	С	В	8,53	8		0			0,53	9	С	Ви	2,2		2,2			9
23.6	0	10	Α	Витамины мг	214	130,7		7,4		17,5	58,4	10	A	Витамины мг	12,3		12,3			10
1,3	2,8	11	Е	MΓ	1,2	0		0,7			0,5	11	E	MI	0,71		0,1	0,61		11
7	83,8	14	P		166,5	3,1		7		67,5	88,9	14	P		359,83	7,4	62,3	203,93	93,6	14
4,3	12,8	15	Mr		40	4,9		4,3		12,5	18,3	15	Mr		164,23	5,8	12,4	135,83	16	15
0,1	1,2	16	Fe		2,6	0,5		0,1		_	1	16	Fe		5,79	0,7	0,7	4,56	0,53	16

				<u> </u>
	6	5	4	3
Итого:	чай с лимоном	огурцы свежие	хлеб	соус томатный
92,1	9,15	22,5	3	3
	200	50	100	160
22,18	2,3	2,4	0,98	8,3
24,1	2,9	0,8		6,10
86,2	22,3	16,8	0,5	35,9
638,5	125,1	86	5,6	225
3,9		2,2		0
62,8	3,3	12,3		23,6
8,9		0,1		4,7
367	27	62,3		186,9
161,1	6	12,4		125,6
6,9	0,6	0,7		4,3