



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 01
февраля 2021 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Рос-общепит"
С.Л. Романов

Примерное 20 дневное меню для обучающихся начальных классов в общеобразовательных школах города Якутска

на 2021 учебный год согласно 24дневного циклического 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

Зимне-весенний период

Возрастная категория

Первая неделя

7-10 лет

понеделник №	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины мг						
				белки	жиры	углевод		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	Бульбурод 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	24	200	3,8	3	23	130,8	4		0,4	14	8	2,8	
4	конфеты	20,77	20			10	46	5			16	12	2,3	
	Итого:	92,1		20,1	28,9	81,9	662,5	9,97	49,222	1,06	328,38	91,17	7,32	

Вторник	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины мг						
				белки	жиры	углевод		С	А	Е	Р	Mг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	
1	Тедфлеги гов	40,82	60	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	Компот из с/фруктов	11,12	200	0,66	0	32,01	132,8	0,67	0	0,51	23,44	17,46	7
	Итого:	92,1		16,82	26,79	110,77	756,94	14,07	72,3	4,71	301,75	73,75	14,81

среда	№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг						
					белк	жир	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe	
	1		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	1	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	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	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	

квтерг	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг						
				белк	жир	углеводы		С	А	Е	Р	Мг	Fe	
	1	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	3	250,3	50,1	3,2

ПЯТНИЦА	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг						Минеральные вещества					
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Са	Р	Мг			
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 печенье 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	457,05	41,8	4,2	85,03	229,18	80,63						

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК	Наименование блюда	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	Обед												
2	каша геркулесовая	14,43	200	9,27	12,64	9,73	191	0,53	58,4	0,5	88,9	18,3	19
3	бутерброд говяжий	38,62	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	7	4,3	0,1
4	чай с молоком	9,05	200	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
5	фрукты свежие	30	100	0,7	0,3	27	122,9	80	131	0	3,1	4,9	0,5
	Итого:	92,1		12,77	16,54	56,93	439,8	83,73	261,7	1,9	161,3	39,9	20,3

ВТОРНИК	Наименование блюда	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	котлеты из говядины	38,49	50	12,6	10,4	17,8	209	5	184,8	2,3	147,6	41	3
2	макаронь отварные	9,73	150	7,1	3,4	44,9	233,6	22,3	122,7	5	623,1	124,3	7,8

3	соус молочный	3	50																		
4	огурцы свежие	20,38	45																		
5	хлеб йодированный	3,5	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	10,8								

среда	№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
					белк	жир	углев		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
	2	Рассольник с курицей	60,9	50	10,67	8	2,67	125,33				93,6	16	0,53
	1	Пирожки с картофелем	17,1	75	8,6	6,09	38,64	243,75			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
	4	кисель плодово-ягодный	11,1	200	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
		Итого:	92,1		21,67	14,89	58,11	511,28	2,2	12,3	0,71	359,83	164,23	5,79

четверг	№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
					белк	жир	углев		С	А	Е	Р	Мг	Fe
	1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
	1	голень куриная	46,23	75	9,27	12,64	9,73	191	0,53	58,4	0,5	88,9	18,3	1
	2	гречка припущенная	16,28	150	5	3,8	45	283,4		17,5		67,5	12,5	1
	3	Хлеб	3	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	7	4,3	0,1
	4	Печенье или вафли	7,59	20	1,5	3	19,5	150						
	5	Морс из брусники	19	200	0,7	0,3	27	122,9	8	130,7	0	3,1	4,9	0,5
		Итого:	92,1		20,47	22,84	128,23	895,5	8,53	214	1,2	166,5	40	2,6

п/п	Наименование блюда	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 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 с сахаром	3	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

понедельник	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	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
1	Каша пшенная на цельном молоке	23,85	200/10	8,22	12,22	45,58	325,45	0,87	49,2	0,66	240,78	65,5	1,93
2	Бутерброд с сыром	27,5	30/30/10	4,6	8,9	7,7	131,3	0,1	0,022		57,6	5,67	0,29
3	Какао с молоком	24	200	1	0,2	20,2	92	4			14	8	2,8
4	конфеты	16,75	25			10	46	5		0,4	16	12	2,3
	Итого:	92,1		13,82	21,32	83,48	594,75	9,97	49,222	1,06	328,38	91,17	7,32

вторник	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
1	котлеты куриные	48,4	75	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	4,8	5,6	48,88	266,6	0	0	0	85,19	13,49	5,24
3	Соус молочный	3	50	0,4	2,8	3,4	47,34	1	60	1,3	7	4,3	0,1
4	огурцы свежие	15,93	35	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			40,02	13,3	0,57
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	компот из с/фруктов	11,12	200	0,66	0	32,01	132,8	0,67	0	0,51	23,44	17,46	7
	Итого:	92,1		16,82	26,79	110,77	756,94	14,07	72,3	4,71	301,75	73,75	14,81

среда	№	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

1	Суп с макаронными изделиями с мясом	54,95	75	12,6	10,4	19,74	209	13	1	2,3	148,8	38,3	3,2
2	яйцо отварное	20	40	6	9	29	249	1,9	25,3	0	63,8	11,3	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	Кисель из местных ягод	14,15	200	0,09		23,78	115		1,6			1,9	
	Итого:	92,1		21,09	20,2	89,32	659	17,1	40,2	2,4	274,9	63,9	4,9

четверг	Наименование блюда	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	салат картофельный с соевыми огурками	26,44	75										
2	тефтели рыбные	40,38	60	16,7	20,5	25,1	333,2	1	16	2,9	188	35,8	2,5
3	гречка припущенная	16,28	150	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
4	хлеб	3	30										
5	соус томатный	3	50										
6	чай с сахаром	3	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	3	250,3	50,1	3,2

пятница	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества			
				белк	жир	угле		С	А	Е	Са	Р	Мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	
2	плов с курицей	64,58	250	9,02	9,7	13,27	171,99	450,35	0,2			41,33	94,08	16,13
3	хлеб	3	30	0,4	2,8	3,4	39,9	1	23,6	1,3	6,4	7	4,3	
4	чай с лимоном	9,15	200	7,36	2,03	80,6	209,93	0	18		18	89	35	
6	корж молочный	15,37	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	457,05	41,8	4,2	85,03	229,18	80,63	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1		Борщ из свежей капусты с картофелем с курой	57,53	250	10,67	8	2,67	125,33				93,6	16	0,53
2		Пryanники промышленного производства	12,57	35	8,6	6,09	38,64	243,75			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
4		морс из местной ягоды	19	200	0,2		14,1	56,2				7,4	5,8	0,7
		Итого:	92,1		21,67	14,89	58,11	511,28	2,2	12,3	0,71	359,83	164,23	5,79

четверг	№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	рагу из курицы	42,43	50	9,27	12,64	9,73	191	0,53	58,4	0,5	88,9	18,3	1	
	2	гречка припущенная	16,28	150	5	3,8	45	283,4		17,5		67,5	12,5	1	
	3	соус молочный	3	50											
	4	Хлеб йодированный	3,5	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	7	4,3	0,1	
	5	конфеты	9,67	20	1,5	3	19,5	150							
	6	компот из свежих яблок	17,22	200	0,7	0,3	27	122,9	8	130,7	0	3,1	4,9	0,5	
		Итого:	92,1		20,47	22,84	128,23	895,5	8,53	214	1,2	166,5	40	2,6	

пятница	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 рыбные	43,8	65	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	83,8	12,8	1,2
	2	рис припущенный	10,65	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	огурцы свежие	22,5	50	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
6	чай с лимоном	9,15	200	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