

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

[Подпись]



"01" сентября 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Роса-общепит"

[Подпись]

С.Л.Романова



"01" сентября 2021 года

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

Осенне-зимний период

Возрастная категория

7-10 лет

Первая неделя

понеделник	№	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	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 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	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			14	8	2,8
	4	конфеты	20,77	20			10	46	5		0,4	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	1	2	3	4	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	40,82	55	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

4	горошек зеленый консервированный	23,51	50	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	0	21,8	86,2	0,67	0	0,51	23,44	17,46	7
	Итого:	92,1		14,76	25,59	86,68	625,9	14,07	72,3	4,71	301,75	73,75	14,81

среда	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	рагу из куриной грудки	42,43	60	8,7	4,2	46,3	259,8	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	напиток из шиповника	17	200	0,7	0,3	27	122,9		1,6			1,9	
5	вафли	12,89	15	0,4	0,5	11,6	53,1	5		0,4	16	12	2,3
	Итого:	92,1		20,5	11,9	137,6	746,8	22,1	40,2	2,8	290,9	75,9	7,2

четверг	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	суп гороховый с курицей	45,1	225	12,5	11,4	17,8	216,2	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	4,2	3,8	0,2	49,1						
4	чай с молоком	9,05	200	1,2	0	21,8	87,4	0	1,6	0	0	9,1	0
5	печенье сахарное	14,95	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	1,6	0	0	1,9	0
	Итого:	92,1		22,6	18,9	78,9	563,8	3,2	31,5	3	250,3	59,2	3,2

пятница	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	
2	плов с курицей	60,99	200	25,5	34,2	41,5	277,6	450,35	0,2			41,33	94,08	16,13
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 лимонный	14	180	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0		0	117,5	104,6
5	пирожки печеные с капустой	13,61	75	5,7	27,3	35,9	186,9	5,7		2,9		19,3	39,1	25,2
	Итого:	92,1		37,4	65,3	75,7	681,3	458,75	30,2	3		122,93	263,08	146,63

Вторая неделя

понеделник	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	Обед													
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 горячий	38,62	50	6,7	10,3	12,9	172,6	1	60	1,3		7	4,3	0,1
4	чай с молоком	9,05	200	1,2	0	21,8	87,4	0	1,6	0		0	9,1	0
5	фрукты свежие	30	100	1,5	0,5	21	96	80	131	0		3,1	4,9	0,5
	Итого:	92,1		17	20,6	85,6	587,9	81,53	251	1,8		99	36,6	19,6

вторник	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	котлеты из говядины	42,39	50	8	8,6	7	131,5	5	184,8	2,3	147,6	41	3
2	макароны отварные	9,73	150	5,3	4,6	32,8	233,6	22,3	122,7	5	623,1	124,3	7,8
	соус молочный	3	50	1,3	5,4	4,9	70,6						
	огурцы свежие	24,33	50	0,4		1,1	6,3						
	хлеб йодированный	3,5	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
	чай с лимоном	9,15	200	0,7	0,3	27	122,9						
	Итого:	92,1		18,1	19,7	89,6	650,9	29,5	319,8	7,4	833	177,7	11,5

среда	№	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
					белк и	жир ы	углев оды		С	А	Е	Р	Мг	Fe
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
	1	Суп из овощей с фасолью	42,07	250	9,1	11,3	15,4	192,5				93,6	16	0,53
	2	Пирожки с мясом и рисом	35,93	75	5,3	18,2	34,5	171,7			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	0,1	0,1	26,5	107				7,4	5,8	0,7
		Итого:	92,1		16,8	30,3	66,7	557,2	2,2	12,3	0,71	359,83	164,23	5,79

четверг	№	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
					белк и	жир ы	углев оды		С	А	Е	Р	Мг	Fe
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
	1	голень куриная	46,23	75	12,7	15,8	24	181,5	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	Печенье или вафли	7,59	20	2,3	2,9	22,3	125,1						

5	Морс из брусники	19	200	0,7	0,3	22,8	89,8	8	130,7	0	3,1	4,9	0,5
	Итого:	92,1		26,4	25,9	121,8	707,4	10,73	218,9	0,6	221,8	48,1	3,2

пятница	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белк и	жир ы	угле воды		С	А	Е	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	ленивые голубцы	40,82	80	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	3,2	5	20	133,6	1	23,6	1,3	7	4,3	0,1
3	соус томатный	3	50	0,4	2,80	3,4	39,9	0	23,6	4,7	186,9	125,6	4,3
4	хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
5	конфеты	8,87	20			10	46	5		0,4	16	12	2,3
6	чай са сахаром	3	15	0,2		14,1	56,2		3,3		27	6	0,6
	Итого:	92,1		14	20,1	71,6	518,6	8,9	62,8	9,3	383	173,1	9,2

Сборник методических рекомендаций по организации горячего питания детей и подростков в учреждениях образования 2008 СПб
 Программа Вижен-софт - питание в школе 2021

Примечание: допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Третья неделя

понеделник	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	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 пшеничная на цельном молоке	23,85	200/10	7,9	8,5	37,3	251	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	3,8	3	23	130,8	4			14	8	2,8
4	конфеты	16,75	25			23	92,75	2,5		0,4	1,5	1,75	0,5
	Итого:	92,1		16,3	20,4	91	605,85	7,47	49,222	1,06	313,88	80,92	5,52

Вторник	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	котлеты куриные	38,47	50	9,3	13,5	5,9	175,2	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 молочный	3	50	1,3	5,4	4,9	70,6	1	60	1,3	7	4,3	0,1
4	огурцы свежие	25,86	50	0,1	0	0,4	67,3	9,5			40,02	13,3	0,57
5	Хлеб пшеничный	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	0	21,8	86,2	0,67	0	0,51	23,44	17,46	7
	Итого:	92,1		16,5	24,1	84,8	674,9	14,07	72,3	4,71	301,75	73,75	14,81

среда	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	Суп с макаронными изделиями с мясом	59,95	250	9,3	10,4	14,3	215,6	13	1	2,3	148,8	38,3	3,2

2	яйцо отварное	20	40	4,2	3,8	0,2	49,1	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	чай с лимоном	9,15	200			23,9	115		1,6			1,9	
	Итого:	92,1		15,9	15	55,2	465,7	17,1	40,2	2,4	274,9	63,9	4,9

четверг	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	тефтели рыбные	43,76	60	8,9	7,2	7,6	126,1	1	16	2,9	188	35,8	2,5
2	гречка припущенная	16,28	150	8,3	6,1	35,9	225	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
3	хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
4	соус томатный	3	50	0,4	2,8	3,4	39,9						
5	пряники	14,96	40	2,4	1,9	30	146,4						
6	кисель плодово-ягодный	11,1	200	0,1	0,1	26,5	107						
	Итого:	92,1		22,5	18,9	120,2	730,4	5,4	40,6	3,1	312,6	60,6	3,9

пятница	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	
2	плов с курицей	64,58	250	25,5	34,2	41,5	260,6	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	21,8	86,2	0	1,6	0	0	1,9	0	
6	корж молочный	15,37	80	1,5	3,2	12	130,2	5,7		2,9	19,3	39,1	25,2	
	Итого:	92,1		29,4	38,2	92,1	563	458,25	14,1	3	122,93	147,48	42,03	

Четвертая неделя

понедельник	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16

1	Обед												
2	каша рисовая	17,71	200	5,6	7,8	34,7	224,6	0,53	58,4	0,5	88,9	18,3	19
3	бутерброд с икрой кабачковой	20,39	30/30/10	2,9	10,5	15,9	163,3	1	60	1,3	7	4,3	0,1
4	какао с молоком	24	200	3,8	3	23	130,8	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
5	фрукты свежие	30	100	0,4	0,4	27	91	80	131	0	3,1	4,9	0,5
	Итого:	92,1		12,7	21,7	100,6	609,7	83,73	261,7	1,9	161,3	39,9	20,3

вторник	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	биточки из говядины	42,39	50	8,6	9,5	7,7	144,6	5	184,8	2,3	147,6	41	3
2	макароны отварные	9,73	150	5,3	4,6	32,8	188,9	22,3	122,7	5	623,1	124,3	7,8
	соус молочный	3	50	1,3	5,4	4,9	70,6						
	свежие помидоры	16,98	37	0,4	4,3	1,8	48,4						
	хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
	напиток из шиповника	17	200	0,7	0,3	27	122,9						
	Итого:	92,1		18,7	24,9	91	661,4	29,5	319,8	7,4	833	177,7	11,5

среда	№	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг					
					белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mg	Fe
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
	1	Борщ из свежей капусты с курицей	57,53	250	8,6	11	11,8	175,3				93,6	16	0,53
	2	Пряники пром. производства	12,57	35	2,1	1,6	26,3	128,1			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	морс из местной ягоды	19	200	0		22,8	89,8				7,4	5,8	0,7
		Итого:	92,1		13,1	13,4	54,9	479,2	2,2	12,3	0,71	359,83	164,23	5,79

четверг	№	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
	2	рагу из курицы	42,43	50	5,9	2,8	31,1	173,4	0,53	58,4	0,5	88,9	18,3	1
	3	гречка припущенная	16,28	150	8,3	6,1	35,9	225		17,5		67,5	12,5	1
		соус молочный	3	50	1,3	5,4	4,9	70,6						
	4	Хлеб йодированный	3,5	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
	5	конфеты	9,67	20			10	46	5		0,4	16	12	2,3
	6	компот из свежих яблок	17,22	200	0,1	0,1	23,6	94,7	8	130,7	0	3,1	4,9	0,5
		Итого:	92,1		18	15,2	122,3	695,7	15,73	218,9	1	237,8	60,1	5,5

пятница	№	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	котлеты рыбные	43,8	65	10,2	7,8	9,1	141,2	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	50	0,4	2,80	3,4	39,9	0	23,6	4,7	186,9	125,6	4,3
	4	хлеб	3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
	5	огурцы свежие	22,5	50	0,4	0,1	1,3	56	2,2	12,3	0,1	62,3	12,4	0,7
	6	чай с лимоном	9,15	200	0,3	2,9	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0,1	6,5	0,8
		Итого:	92,1		17,2	18,8	80,6	574,1	7,2	71,9	9	402,4	174	7,8

Сборник методических рекомендаций по организации горячего питания детей и подростков в учреждениях образования 2008 СПб
 Программа Вижен-софт - питание в школе 2021

Примечание: допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)