



Согласовано
Директор МОБУ

«15» сентября 2020 года



Утверждаю:

Директор ООО «Роса-общепит»
С.Л. Романова

« 15 » сентября 2020 г.

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся из малообеспеченных семей в общеобразовательных школах города Якутска на 2020-2021 учебный год согласно 24-дневного циклического меню (Постановление Окружной Администрации города Якутска от 31.10.2013 № 271 п)

понедельник

1 неделя

№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углев. олы		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Тeftели гов	38,1	57	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	0	9,4	83,8	12,8	1,2
	Рис отварной	10,65	150	3,5	4,4	35,7	192,6	0	23,6	0,3	0,1	13,8	73,5	25,2	0,5
	Хлеб пшен	2,5	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	9,5	33,1	6	0,4
	чай с сахаром	2,75	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	9,1	0	1,9	0
	Итого:	54		15,3	19	91,8	583,9	0,7	32,6	3,8	0,1	41,8	190,4	45,9	2,1
вторник	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
№				белки	жиры	углев. олы	ккал	С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Обед														
	биточки	38,17	50	5,2	11,3	0,2	117,58	0	0	0	0	15,8	71,6	9	0,8
	Гречка припущенная	10,58	125	8,3	6,10	35,9	225	0	23,6	4,7	0,1	22,6	186,9	125,6	4,3
	хлеб	2,5	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1
	Чай с сахаром	2,75	180	0,1	0	22,3	91,1	2,6	0	0	0	14,9	3,2	3,6	0,2
	Итого:	54		17,6	20,5	85,4	581,88	2,6	31	5,4	0,1	59,7	268,7	142,5	5,4
среда	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
№				белки	жиры	углев. олы	ккал	С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Суп карт горох.кур	39,39	250	12,6	10,4	19,74	209	13	1	2,3	0	36,3	148,8	38,3	3,2

	булочка апрельская	9,36	50	5,6	8,4	34,7	113	1,9	25,3	0	0	29	63,8	11,3	1
	Хлеб пш	2,5	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1
	Чай с сахар	2,75	200			21,8	86,2		1,6			9,1		1,9	
	Итого:	54		22,2	21,9	103,24	556,4	14,9	35,3	3	0	80,8	219,6	55,8	4,3
четверг	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углев оды		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Голубцы ленивые	30,65	60	8	15	15	104	0	0	0	0	10	68	13	0.6
	Макароны отварн	9,73	150	5	3,8	45	283,4		17,5			17,5	67,5	12,5	1
	Хлеб пш	2,5	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1
	Компот из с/фр	11,12	200		2	16	57	0	0	0	0	13	41	6	0
	Итого:	54		17	23,9	103	592,6	0	24,9	0,7	0	46,9	183,5	35,8	1,1
пятница	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углев оды		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	пельмени	38,75	100/5	16,7	20,5	25,1	333,2	1	16	2,9	0	14	188	35,8	2,5
	хлеб пшеничный	2,5	82	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
	напиток из шиповника	12,75	180	0,1	0	22,3	91,1	2,6	0	0	0	14,9	3,2	3,6	0,2
	Итого:	54		19,2	21,3	64,2	510,3	5,8	28,3	3	0,1	50,7	253,5	51,8	3,4
суббота	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углев оды		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Обед														
	Котлета курин	29,62	70	96	65	85	80	50	88			82	61	94	95
	Соус кр	3	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	0	6,4	7	4,3	0,1

	хлеб пшен	2,5	75	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1
	Чай с лимоном	9,15	200	0,1	0	22,3	91,1	2,6	0	0	0	14,9	3,2	3,6	0,2
	Макарон отвар	9,73	150	5,5	4,6	33,7	193,5	0	23,6	1,2	0,1	9,5	42	7,6	1
	Итого:	54		106	75,5	171,4	552,7	53,6	179	3,2	0,1	119,2	120,2	113,8	96,4

понедельник

2 неделя

№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
				бел ки	жи ры	угл ево ды	С		А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	плов из кур гр	48,75	50/150	16,7	20,5	25,1	333,2	1	16	2,9	0	14	188	35,8	2,5	
	хлеб пш	2,5	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1	
	чай с сахаром	2,75	200		0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	9,1	0	1,9	0	
	Итого:	54		20,7	23,6	73,9	567,6	1	25	3,6	0	29,5	195	42	2,6	

вторник

№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
				бел ки	жи ры	угл ево ды	С		А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Борщ св кап	38,45	250	8,7	10	11,8	168,1	8,4	7	0	0	65	74	32	1	
	виток школьный	7,1	50	5,6	8,4	34,7	113	1,9	25,3	0	0	29	63,8	11,3	1	
	чай с молоком	5,95	200	0	2	16	57					6	20	4	0	
	хлеб пш	2,5	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1	
	Итого:	54		18,3	23,5	89,5	486,3	10,3	39,7	0,7	0	106,4	164,8	51,6	2,1	

среда

№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
				бел ки	жи ры	угл ево ды	С		А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	котлеты гов	38,17	50	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	0	9,4	83,8	12,8	1,2	
	гречка рассыпч	11,33	135	2	7,00	28	160	30	18			18	89	35	1	
	хлеб пшен	1,75	15	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1	
	чай с сахар	2,75	180	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	9,1	0	1,9	0	
	Итого:	54		13,8	21,6	84,1	551,3	30,7	27	3,5	0	42,9	179,8	54	2,3	

четверг

№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
				бел ки	жи ры	угл ево ды		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Суп из овощей с фасолью	40,48	250	7	5	9	92	13				25	48	23	1
	хлеб	2,5	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1
	чай с молоком	5,95	187	0	0	47	174	30	1			9	6	2	1
	печенье	5,07	15	2	2	15	105	6				10	6	2	
	Итого:	54		13	10,1	98	519,2	49	8,4	0,7	0	50,4	67	31,3	2,1

пятница

№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
				бел ки	жи ры	угл ево ды		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	рагу из кур гр	38,39	50	7,9	6,1	7	108,6	0,1	7,9	1,7		10,1	80,8	14,7	0,7
	рис отвар	10,36	145	3,5	4,4	35,7	192,6	0	23,6	0,3	0,1	13,8	73,5	25,2	0,5
	хлеб пш	2,5	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1
	чай с сахаром	2,75	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	9,1	0	1,9	0
	Итого:	54		15,4	13,6	91,5	535,6	0,1	40,5	2,7	0,1	39,4	161,3	46,1	1,3

суббота

№	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества			
				бел ки	жи ры	угл ево ды		С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	тефтели гов	36,04	55	9,02	9,7	13,27	171,99	450,35	0,2			41,33	94,08	16,13	1,4
	гречка отвар	12,71	150	2	7,00	28	160	30	18			18	89	35	1
	хлеб пшен	2,5	30	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	6,4	7	4,3	0,1
	чай с сахаром	2,75	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	9,1	0	1,9	0
	Итого:	54		15,02	19,8	90,07	566,39	480,35	27,2	0,7	0	74,83	190,08	57,33	2,5