СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ СОШ №
_____
"01" февраля 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Роса-общепит"
_____ С.Л. Романова
"01" февраля 2021 года

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

Возрастная категория **11-18 лет**

Первая неделя

понедельник	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
№				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	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	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 ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Тефтели 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**

среда	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
№				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mr	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
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 блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mr	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	200	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 блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	Ca	P	Mr
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

понедельник	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	Fe
	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 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		C	A	E	P	Mг	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**

среда	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
№				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Рассольник с говядиной тушеной	48	200	8,6	10,7	15,5	256				93,6	16	0,53
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**

четверг				**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины мг**					
№	**Наименование блюд**	**Цена**	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углеводы**		C	A	E	P	Мг	Fe
	2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**14**	**15**	**16**
1	котлеты куриные	31,72	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 блюд**	**Цена**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины мг**					
				белки	**жиры**	**углеводы**		C	A	E	P	Мг	Fe
1	**2**	**3**	**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

понедельник №	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	Каша пшенная 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 блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	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 №	Наименование блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	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 блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
2	тефтели 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 блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	Ca	P	Mг
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 блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
1	**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					
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	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					
№				белки	жиры	углеводы		C	A	E	P	Mг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
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		C	A	E	P	Mг	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
2	рагу из курицы	38,27	50	11,9	17,3	9,2	230,5	0,53	58,4	0,5	88,9	18,3	1

3	макароны 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	200	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**

пятница	**Наименование блюд**	**Цена**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины мг**					
				белки	**жиры**	**углеводы**		C	A	E	P	Mr	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**