

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

СОШ № 1

01.09.2021 г.

Захарова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

«Школьное питание»

Н.И.Петрова

01.09.2021 г.

**Примерное меню горячих завтраков и обедов
с учётом рационального распределения энергетической ценности
для обучающихся 5-11 классов
общеобразовательных школ города Якутска
на 2021-2022 учебный год**

Возрастная категория 12-18 лет

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя					
Завтрак					
Сыр в нарезке	25	2,9	7,3	0	89,5
Каша вязкая молоч овсяная с/м	210	8,6	15,4	34,3	310,2
Фрукт (мандарин)	90	0,77	0,12	6,8	31,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак	570	15,87	23,22	69,6	563,5
Обед					
Помидор свежий (нарезка)	100	1,2	0,2	3,8	21,3
Суп картофель с макаронными изд	250	6,5	3,5	23,1	149,5
Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Зефир	40	0,3	0,08	17,2	129,3
Итого за обед	850	35,1	26,28	106,7	861,1
Итого за завтрак и обед	1420	50,97	49,5	176,3	1424,6
Вторник, 1 неделя					
Завтрак					
Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
Сосиска отварная	100	11,3	22	1,7	250
Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,4	35,3
Горошек зеленый термообработ.	50	1,4	0,1	2,9	18,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак	625	24,3	29,8	77,1	673,3
Обед					
Салат из моркови с яблоками	100	0,8	10,2	7,2	123,8
Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Печенье	15	1,1	2,8	9,9	69,8
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за обед	810	32,1	40	101,8	895,7
Итого за завтрак и обед	1435	56,4	69,8	178,9	1569
Среда, 1 неделя					
Завтрак					
Каша вязкая молоч пшеничная с/м	210	8,3	14,2	37,6	312,3
Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	12,8	57,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого за завтрак	590	17,3	18,6	87,5	587,6
Обед					
Морковь отварная дольками	100	1,3	3,3	6,8	62,7
Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,12	12,6	138
Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
Биточек из говядины	100	18,3	18,1	16,4	301,8
Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,4	35,3

Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за обед	925	35,07	36,12	114,4	923
Итого за завтрак и обед	1515	52,37	54,72	201,9	1510,6
Четверг, 1 неделя					
Завтрак					
Салат из свеклы с черносливом	100	1,3	5,3	12,8	106,2
Вареники с картофелем с масл.	185	12,7	10	47,1	330,2
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Итого за завтрак	530	19	16,8	90,6	592,8
Обед					
Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,2	4,8	25,7
Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
Гречка рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
Курица отварная	100	32,2	2,5	1,2	154,8
Соус молочный	50	1,8	3,7	4,8	59,5
Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед	930	57,4	20,3	110,8	853,2
Итого за завтрак и обед	1460	76,4	37,1	201,4	1446
Пятница, 1 неделя					
Завтрак					
Каша вязк молочн пшеничная с/м	210	8,1	14,9	38,5	320,8
Фрукт (банан)	150	2,3	0	33,6	143,4
Хлеб в ассортименте	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за завтрак	605	14	15,3	100,6	596,5
Обед					
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,8
Щи из свежей капусты	250	5,9	7	7,1	115,3
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Кекс	40	2	7,9	22,3	168,4
Итого за обед	840	28	39,3	101,4	870,7
Итого за завтрак и обед	1445	42	54,6	202	1467,2
Понедельник, 2 неделя					
Завтрак					
Каша вязк молочная рисовая с/м	210	4,4	7,3	38,4	237,2
Сыр в нарезке	25	2,9	7,3	0	89,5
Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	12,8	57,7
Хлеб в ассортименте	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого за завтрак	610	15,9	19	85,8	590,3
Обед					
Суп картофельный с горбушей	250	9,2	7,5	11,9	151,8
Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,8	175
Тефтели из говядины	100	14	10	7,8	176,8
Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,4	35,3

Кукуруза консерв. термообработ.	40	0,9	0,2	4,5	22,9
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Вафли	30	0,8	1	23,2	106,2
Кисель из ягод	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Итого за обед	895	33,9	28,8	109,6	832,4
Итого за завтрак и обед	1505	49,8	47,8	195,4	1422,7
Вторник, 2 неделя					
Завтрак					
Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
Биточек из курицы	100	19,1	4,4	13,3	168,7
Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого за завтрак	530	33,6	14,4	82	590,7
Обед					
Помидор свежий в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3
Суп овощной с мясными фрикадами	250	10,8	5,4	17,4	161,3
Плов с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Зефир	40	0,3	0,08	17,2	129,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Итого за обед	875	38,5	15,28	121,7	835,4
Итого за завтрак и обед	1405	72,1	29,68	203,7	1426,1
Среда, 2 неделя					
Завтрак					
Сыр в нарезке	25	2,9	7,3	0	89,5
Суп молочный с вермишелью	250	7	6,8	19,3	161,5
Фрукт (банан)	170	2,6	0	38,1	162,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Итого за завтрак	695	17,9	15,6	90,6	581,6
Обед					
Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,2	4,8	25,7
Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,12	12,6	138
Гречка рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
Гуляш из говядины	100	17,1	16,5	3,9	232,1
Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед	880	37,97	32,02	101	842,6
Итого за завтрак и обед	1575	55,87	47,62	191,6	1424,2
Четверг, 2 неделя					
Завтрак					
Салат из моркови с яблоками	100	0,8	10,2	7,2	123,8
Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,2	8,5	36,7	259,6
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6
Итого за завтрак	525	16,5	23,8	88,7	634,5
Обед					
Салат из помид. и огурц. с маслом	60	0,4	2,6	2	33,2
Суп картофельный с фасолью	250	8,8	5,5	21	168,8

Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,9	4,4	126,4
Хлеб ржаной	45	3,1	0,5	15,1	76,9
Печенье	15	1,1	2,8	9,9	69,8
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Итого за обед	850	32,6	23,1	124,5	836,3
Итого за завтрак и обед	1375	49,1	46,9	213,2	1470,8
Пятница, 2 неделя					
Завтрак					
Каша молочн гречневая с масл.	210	7,1	14,8	27,8	272
Сыр в нарезке	30	3,5	8,8	0	107,4
Фрукт (мандарин)	90	0,77	0,12	6,8	31,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за завтрак	590	16,17	24,32	70,7	579,4
Обед					
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,8
Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,8	14,6	123,6
Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,8	175
Котлета рыбная с морковью	100	17,6	8,7	4,7	167,1
Соус молочный	50	1,8	3,7	4,8	59,5
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,3	51,3
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Итого за обед	955	32,5	35,3	96,9	835,4
Итого за завтрак и обед	1545	48,67	59,62	167,6	1414,8
Средние показатели / завтраки		19,1	20,1	84,3	599
Средние показатели / обеды		36,3	29,7	108,9	858,6
Средние показатели / завтраки и обеды		55,4	49,8	193,2	1457,6

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактическое значение по меню
Калорийность, ккал	1457,6
Витамин С, мг	62,3
Витамин В1, мг	0,7
Витамин В2, мг	0,92
Витамин А, рет.экв	601,0
Кальций, мг	665,4
Фосфор, мг	870,1
Магний, мг	243,6
Железо, мг	11,8
Калий, мг	1001,7
Йод, мг	0,078

СПРАВКА

Данное меню разработано с учётом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (7-11 и 12-18 лет), но не соответствует выделяемым суммам на бесплатное питание обучающихся.

Директор

ООО «Школьное питание»



A handwritten signature in blue ink, appearing to be the initials "Н.И." followed by a stylized surname.

Н.И. Петрова