

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Ермоловской средней
школы имени П.Д. Дорогойченко
Л.В. Истягина



ЦИКЛИЧНОЕ

Двухнедельное меню на осенне-зимний период

для учащихся МОУ Ермоловской СШ имени П.Д. Дорогойченко

Вешкаймского района Ульяновской области

1 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Мас пор	Пищевые вещества			Энер цен (Каллор)	Витамины (мг)				Минер.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
312	Каша пшениная жидкая	250	7,7	11,625	0,825	172.25	0,1555	0			13.365			1.3365
353	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		54,18	642,74	0,2322	12.15			258.99			8.209
878	Хлеб пшеничный	45	4,92	0,84	0,78	117	0,138	0			19,8			2,52
	Всего:		12.66	12.465	55.785	931.99	0/5257	12.15			292.155			12.0655
	<u>Обед</u>													
870	Щи из свежей капусты с картофелем	300	9.275	7.325	5.175	133.175	0.0883	19.459			50.8605			2.3245
19	Макароны отварные	230	7.14	0.74	1.14	209.96	0.0762	0			12.005			10.416
275	Сосиска отварная	70	7.7	16.73	0.28	182	0.14	0			24.5			1.26
652	Салат из белокачанной капусты	150	1.11	4.99	8.35	82.24	0.0184	27.6			34.98			0.4175
864	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	0.0014	0.2			10.2			1.6444
878	Хлеб пшеничный	45	4.1	0.7	0.65	97,5	0.155	0			16.5			2.1
879	Хлеб ржаной	45	3.3	0.6	0.6	90,5	0.09	0			17,5			1.95
	Всего за день		33.025	31.185	131.255	856.61	0.5693	47.259			166.5455			20.1124
	ВСЕГО:		45.685	43.650	187.035	1788.025	1.095	59.409			458.7005			32.1779

2-ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Каллор)	Витамины (мг)				Минер.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313	Каша рисовая жидкая	250	12.55	16,375	50,2	104.575	0.0172	0			0,6942			0.3545
864	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	0.0014	0.2			10.2			1.6444
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,138	0			19,8			2,52
	Всего:		17.78	17.315	66.04	282.235	0.1566	0.2			30.6942			4.5189
	Обед													
775	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	9,525	14,45	15,575	160,05	0.1213	8.6943			31.605			3.8145
197.2	Каша гречневая	230	9.8	10.075	29.35		1.94	0			279.8375			22.795
625.1	Рыба тушеная в томате с овощами	120	15.9	20,9	0	72	0.11	1.8			40			0.8
33	Салат из свеклы	100	1.42	6.09	8.36	93.9	0.02	9.5			35.15			1.33
353	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	0,2322	12.15			258.99			8.209
878	Хлеб пшеничный	45	4.1	0.7	0.65	97,5	0.155	0			16.5			2.1
879	Хлеб ржаной	45	3.3	0.6	0.6	90,5	0.09	0			17,5			1.95
	Всего за день		52.425	53.895	208.715	1955.74	2.6685	32.1443			679.5825			40.9985
	ВСЕГО:		70.205	71.21	274.755	2237.975	2.8251	32.4343			710.2767			45.5174

3 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Каллор).	Витамины (мг)				Минер.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
296	Каша гречневая рассыпчатая	250	9.64	13.06	41.26	309,42	0,2836	0			18.4726			6.18.84
864	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	0.0014	0.2			10.2			1.6444
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,138	0			19,8			2,52
	Всего:		14.96	14.00	57.1	487.08	0.423	0.2			48.4726			10.3528
	Обед													
774	Суп картофельный с бобовыми	300	11.725	7.325	12.225	190.7	0.1788	7.2318			55.1555			3.147
194	Рис отварной	230	4.76	5	0.44	251.76	0.0322	0			1,526			0.6632
92	Гуляш	100	29.2	29.8	180.7	404	0.08	1.37			19.64			4.37
40	Винегрет овощной	100	0.81	10.01	5.37	114.61	0.0302	8.83			25.01			0.5956
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	11.14	49.6					0.1612			0.0042
878	Хлеб пшеничный	45	4.1	0.7	0.65	97,5	0.155	0			16.5			2.1
879	Хлеб ржаной	45	3.3	0.6	0.6	90,5	0.09	0			17,5			1.95
	Всего за день		53.895	53.435	211.125	1198.67	0.5662	17.4318			135.4927			12.83
	ВСЕГО:		68.855	67.435	268.225	1685.75	0.9892	17.6318			183.9653			23.1828

4 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энер цен (Каллор)	Витамины (мг)				Минер.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
781	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5.5	10.9	23.525	149.975	0.0755	0.8125			147.2645			3.0173
240	Какао с молоком	200	4.62	3.94	36.24	177.56	0.056	1.69			158.7			0.6774
878	Хлеб пшеничный	45	4,92	0,84	0,78	117	0,138	0			19,8			2,52
	Всего:		15.04	15.68	60.545	444.535	0.2695	2.5025			325.7645			6.2147
	Обед													
594	Рассольник ленинградский	300	8.85	6.35	35.95	62.75	0.0433	3.1283			11.8828			0.9304
197.2	Каша гречневая рассыпчатая	250	11.64	23.06	1.26	309,42	0,2836	0			18.4726			6.18.84
100	Котлета здоровье	120	15	12.25	8	202.5	0,07	0,55			38.19			1.35
33	Салат из свеклы	100	1.42	6.09	8.36	93.9	0.02	9.5			35.15			1.33
353	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74	0,2322	12.15			258.99			8.209
878	Хлеб пшеничный	45	4.1	0.7	0.65	97,5	0.155	0			16.5			2.1
879	Хлеб ржаной	45	3.3	0.6	0.6	90,5	0.09	0			17,5			1.95
	ВСЕГО:		52.69	50.13	209	1449.31	0.8941	25.3283			396.6854			22.0578
			67.73	65.81	269.545	1943.845	1.1636	27.8308			722.4490			28.2725

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен (Каллор).	Витамины (мг)				Минер.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
129	Запеканка из творога	180	6.66	10.44	26.78	574.44	0.12	0.74			365.88			1.26
864	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	0.0014	0.2			10.2			1.6444
878	Хлеб пшеничный	45	4,92	0,84	0.7 8	117	0,138	0			19,8			2,52
	Всего:		11.98	11.38	42.62	752.10	0.2594	0.94			395.88			5.4244
	Обед													
775	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	9,525	20,45	75,575	160,05	0.1213	8.6943			31.605			3.8145
312	Каша пшенная жидкая	250	5,7	1,625	0,825	172.25	0,1555	0			13.365			1.3365
134	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4			14			2.8
878	Хлеб пшеничный	45	4.1	0.7	0.65	97,5	0.155	0			16.5			2.1
879	Хлеб ржаной	45	3.3	0.6	0.6	90,5	0.09	0			17,5			1.95
	ВСЕГО:		23.625	23.575	97.85	612.30	0.5418	12.6943			92.97			12.001
			35.605	34.955	140.47	1364.40	0.8012	13.6343			488.85			17.4254

5 день

6-й день

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масс порц	Пищевые вещества			Энер цен (Каллор)	Витамины (мг)				Минер.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
315	Каша манная	250	7.925	12.375	25.125	125	0.0485	0			7.623			0.3813
864	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	25.06	60.66	0.0014	0.2			10.2			1.6444
878	Хлеб пшеничный	45	4,92	0,84	0.78	117	0,138	0			19,8			2,52
	Всего:		13.245	13.315	50.965	302.66	0.1879	0.2			37.623			4.5457
	<u>Обед</u>													
55	Свекольник	300	2	9,175	114.825	113.25	0,05	6,95			31,3			1,325
19	Макароны отварные	230	7.14	0.74	1.14	209.96	0.0762	0			12.005			10.416
92	Гуляш	100	29.2	29.8	44.7	404	0.08	1.37			19.64			4.37
652	Салат из белокачанной капусты	150	1.11	4.99	8.35	82.24	0.0184	27.6			34.98			0.4175
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	11.14	49.6					0.1612			0.0042
878	Хлеб пшеничный	45	4.1	0.7	0.65	97,5	0.155	0			16.5			2.1
879	Хлеб ржаной	45	3.3	0.6	0.6	90,5	0.09	0			17,5			1.95
	Всего за день		46.85	46.005	181.405	1047.05	0.4696	35.92			132.0862			20.5827
	ВСЕГО:		56.095	59.32	232.37	1349.71	0.6575	36.12			169.7092			25.1284

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масс порц	Пищевые вещества			Энер цен (Каллор)	Витамины (мг)				Минер.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
296	Каша гречневая рассыпчатая	250	0.64	6.06	34.26	309,42	0,2836	0			18.4726			6.18.84
Б/н	Йогурт	200	6	4.6	9	144		2.2			360			
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,138	0			19,8			2,52
	Всего:		11.56	11.5	44.04	570.42	0.4216	2.2			398.2726			8.7084
	Обед													
775	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	8,525	14,45	65,57	160,05	0.1213	8.6943			31.605			3.8145
131	Картофельное пюре	230	5.1	8.8	32.5	233.7	0.175	8.65			60.675			1.775
282	Котлета здоровье	120	15,53	11.78	32.87	231.67	0,1	0,15			38.19			1.35
240	Какао с молоком	200	4.62	3.94	31.24	177.56	0.056	1.69			158.7			0.6774
878	Хлеб пшеничный	45	4.1	0.7	0.65	97,5	0.155	0			16.5			2.1
879	Хлеб ржаной	45	3.3	0.6	0.6	90,5	0.09	0			17,5			1.95
	Всего за день		41.175	40.27	163.43	961.81	0.6673	19.5843			323.17			11.6669
	ВСЕГО:		52.735	51.77	207.47	1532.23	1.889	21.7843			721.4426			20.3753

7 день

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масс порц	Пищевые вещества			Энер цен (Каллор).	Витамины (мг)				Минер.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
312	Каша пшениная жидкая	250	5,7	10,625	30,825	172.25	0,1555	0			13.365			1.3365
240	Какао с молоком	200	4.62	3.94	31.24	177.56	0.056	1.69			158.7			0.6774
878	Хлеб пшеничный	45	4,92	0,84	0,78	117	0,138	0			19,8			2,52
	Всего:		15.24	15.405	62.845	466.81	0.3495	1.69			191.865			4.5339
	Обед													
870	Щи из свежей капусты с картофелем	300	9.275	7.325	5.175	133.175	0.0883	19.459			50.8605			2.3245
96	Плов	300	18.825	25.325	53.75	523.325	0.1075	3.3675			22.8825			3.0925
665	Винегрет овощной	100	0.81	10.01	5.37	114.61	0.0302	8.83			25.01			0.5956
353	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	114,18	642,74	0,2322	12.15			258.99			8.209
878	Хлеб пшеничный	45	4.1	0.7	0.65	97,5	0.155	0			16.5			2.1
879	Хлеб ржаной	45	3.3	0.6	0.6	90,5	0.09	0			17,5			1.95
	Всего за день		44.69	45.04	179.725	1601.85	0.7032	43.8065			391.743			18.2716
	ВСЕГО:		59.93	60.445	242.57	2068.66	1.0527	45.4965			583.608			22.8055

8 день

№ реп	Продукт, наименование блюд	Масс порц	Пищевые вещества			Энер цен (Каллор)	Витамины (мг)				Минер.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
209	Омлет натуральный	150	22.175	27.5	63.825	396.675	0.05	0.05			132.55			3.25
240	Какао с молоком	200	4.62	3.94	61.24	177.56	0.056	1.69			158.7			0.6774
878	Хлеб пшеничный	45	4,92	0,84	0,78	117	0,138	0			19,8			2,52
	Всего:		31.715	32.28	125.84	691.2350	0.244	1.74			311.05			6.4474
	Обед													
594	Рассольник ленинградский	300	8.85	26.35	135.95	62.75	0.0433	3.1283			11.8828			0.9304
213	Запеканка из творога	180	36.66	26.44	46.78	574.44	0.12	0.74			365.88			1.26
864	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	0.0014	0.2			10.2			1.6444
878	Хлеб пшеничный	45	4.1	0.7	0.65	97,5	0.155	0			16.5			2.1
879	Хлеб ржаной	45	3.3	0.6	0.6	90,5	0.09	0			17,5			1.95
	Всего за день		53.31	54.19	209.04	885.85	0.4097	4.0683			421.9628			7.8848
	ВСЕГО:		85.025	86.47	324.88	1577.085	0.6537	5.8083			733.0128			14.3322

9 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Мас с порц	Пищевые вещества			Энерцен (Каллор)	Витамины (мг)				Минер.вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313	Каша рисовая жидкая	250	6.55	10,375	28,2	104.575	0.0172	0			0,6942			0.3545
864	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	0.0014	0.2			10.2			1.6444
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,138	0			19,8			2,52
	Всего:		11.87	11.315	44.04	282.235	0.1566	0.2			30.6942			4.5189
	Обед													
55	Свекольник	300	9,525	14,45	15,575	160,05	0.1213	8.6943			31.605			3.8145
131	Картофельное пюре	230	5.1	8.8	32.5	233.7	0.175	8.65			60.675			1.775
100	Котлета здоровье	120	15	12.25	84	202.5	0,07	0,55			38.19			1.35
240	Какао с молоком	200	4.62	3.94	31.24	177.56	0.056	1.69			158.7			0.6774
878	Хлеб пшеничный	45	4.1	0.7	0.65	97,5	0.155	0			16.5			2.1
879	Хлеб ржаной	45	3.3	0.6	0.6	90,5	0.09	0			17,5			1.95
	Всего за день		41.645	40.74	164.565	961.81	0.6673	19.5843			323.17			11.6669
	ВСЕГО:		49.515	52.055	208.605	1244.045	0.8239	19.7843			353.8642			16.1858

10 день