

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Ермаковская СОШ

_____ А.Р. Амоев
« » _____ 2020г

**Примерное двухнедельное меню (завтрак, обед)
для обучающихся в МОУ Ермаковской СОШ
2020 -2021 учебный год**

Первая неделя

Первый день

Завтрак

Наименование блюдо	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша пшеничная, № 32	200/5	6,2	3,6	25,8	160	0,12	1,4	0	0	144,0	0	0	1,0
Бутерброд с ветчиной	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	7,1	55,3	13,7	0,9
Какао с молоком, № 642	200	3,9	3,1	25,2	146	0,04	1,3	20,0	0	126,0	116,0	31,0	1,1
Итого		15	11,2	63,9	419,3	0,26	2,7	20	0,7	277,1	171,3	44,7	3

Обед

Наименование блюдо	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
Суп гороховый на МКБ, № 138	250/25	6,5	3,2	22,4	133	0,25	5,9	0	1,4	46,0	147,0	38,0	2,2
Биточки говяжьи, № 416	75	8,25	14,4	5,2	186,5	0,04	3,95	10,0	4,45	18,5	99,0	16,0	1,5
Греча отварная, № 463	150	7,4	5,7	32,9	215	0,18	0	21,0	0,5	20,0	179,0	117,0	3,9
Компот курага с витамином С, № 702	200	5,0	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20,0	0	122,0	96,0	15,0	0,1
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3
Итого		27,7	24,4	112,6	776,5	0,62	23,45	31,0	8,95	152,5	575,0	240,0	11,5

Второй день

Завтрак

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	348,2	416,4	29,1	3,8
Булка сдобная (выпечное изделие)	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	155,3	126,3	14,1	0,8
Чай с сахаром, с витамином С, № 627	200/15	0,2	0	15,0	61	0	0	0	0	2,25	3,6	2,25	0,4
Фрукты свежие, яблоко	150	1,05	0	29,82	141	0,09	15,0	0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого		28,63	30,84	94,32	653,8	1,042	15,4	456,0	2,22	202,85	450,9	60,05	8,39

Обед

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Огурцы свежие порционные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5,0	0	0,05	11,5	21,0	7,0	0,3
Щи из свежей капусты с картошкой, со сметаной на МКБ, № 120	250/10	2,9	4,6	9,7	94	0,09	21,5	15,0	1,3	60,0	118,0	25,0	0,9
Ёжики мясные, № 64	200	28,0	26,4	27	486	0,08	3,0	0	0	32,0	0	0	2,4
Компот из черной смородины с витамином С, № 588	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	18	10,4	7	0,3
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3
Итого		40,3	34,77	61	559	0,325	30,1	35,0	2,15	246,5	330,0	75,0	6,0

Третий день

Завтрак

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка творожная со сгущенным молоком, № 294	200/20	33,0	22,82	40,32	510	0,1	0,6	174,0	1,0	23,28	420,0	46,0	1,5
Булка сдобная (выпечное изделие)	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	155,3	126,3	14,1	0,8
Чай с сахаром, лимоном, № 627	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8,0	10,0	5,0	0,8
Итого		40,0	28,62	65,82	694	0,13	3,7	220,0	1,4	235,28	571,0	63,0	2,7

Обед

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ со сметаной на МКБ, № 110	250/10	0	4,8	9,9	95	0,08	0	0	0	22,0	130,0	28,0	1,4
Макароны отварные, № 469	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21,0	0,8	11,0	40,0	8,0	0,8
Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	0,25	0,9	0	2,6	20	128,6	22,4	2,3
Компот из свежих плодов с витамином С, № 588	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	18	10,4	7	0,3
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3
Итого		25,4	21,9	93,2	692	0,26	1,0	31,0	1,6	88,0	451,0	92,0	6,1

Четвертый день

Завтрак

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Макароны отварные, № 469	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21,0	0,8	11,0	40,0	8,0	0,8
Сосиска отварная, № 393	80	8,8	19,1	0,3	209	0,15	0	0	0,3	28,0	127,0	16,0	1,4
Чай с сахаром, с витамином С, № 627	200/15	0,2	0	15,0	61	0	0	0	0	2,25	3,6	2,25	0,4
Итого		19,2	26,5	33,4	462	0,25	0,6	41,0	1,1	161	263,0	39,0	2,3

Обед

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Рассольник «Ленинградский» на МКБ, № 129	250/10	3,3	4,7	20,4	114	0,11	7,6	15,0	1,0	34,0	130,0	30,0	1,0
Картофельное пюре, № 472	150	3,2	5,6	15,3	158	0,16	6,3	31,0	0,2	52,0	101,0	34,0	1,3
Филе рыбы отварное, № 310	80	13,52	0,04	2,56	97,6	0,056	0,32	5,6	0,24	27,2	121,6	29,6	0,56
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3
Итого		24,97	11,09	77,5	534,6	0,446	21,92	51,6	2,24	164,45	451,2	123,85	6,66

Пятый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша манная, № 31	200/5	5,2	3,0	23,2	140	0,06	1,4	0	0	144,0	0	0	0,4
Бутерброд с ветчиной, № 23	30/30	7,58	2,04	15,6	116,8	0,132	0	0	0,62	15,6	84,8	18,3	0,89
Кофейный напиток, № 762	200	2,4	3,6	27,9	148	0,02	0,9	9,0	0	54,0	41,4	7,0	0
Итого		15,18	8,64	66,7	404,8	0,212	2,3	9,0	0,62	216,6	126,2	25,3	1,29

Обед

Наименование блюд	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп молочный с овощами, № 163	250	5,5	5,25	17,0	137,5	0,125	10,75	0	0	157,5	0	0	0,45
Плов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	18,9	266,8	52,4	3,6
Сок яблочный	200	5,0	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20,0	0	122,0	96,0	15,0	0,1
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3
Итого		37,7	27,05	77,5	612,5	0,445	11,35	41,0	1,3	342,5	510,0	182,0	6,95

Вторая неделя

Первый день

Завтрак

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая, № 34	200/5	5,6	4,0	21,4	144	0,12	1,4	0	0	150,0	0	0	1,0
Фрукты свежие, груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,45
Какао с молоком, № 642	200	3,9	3,1	25,2	146	0,04	1,3	20,0	0	126,0	116,0	31,0	1,1
Бутерброд с ветчиной, № 23	30/30	7,58	2,04	15,6	116,8	0,132	0	0	0,62	15,6	84,8	18,3	0,89
Итого		12,4	8,45	77,45	439,5	0,22	10,2	20,0	1,1	310,5	160,0	53,0	5,95

Обед

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп вермишелевый на курином бульоне, № 148	250	4,0	3,0	16,8	105	0,05	1,0	0	3,0	40,0	110,0	13,0	0,5
Греча отварная, № 463	150	7,4	5,7	32,9	215	0,18	0	21,0	0,5	20,0	179,0	117,0	3,9
Птица тушенная в соусе	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	13,5	2,5	34,3	129,9	19,5	2,1
Компот курага с витамином С	200	5,0	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20,0	0	122,0	96,0	15,0	0,1
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3
Итого		20,4	12,6	73,2	492	0,37	1,6	41,0	4,3	203,0	480,0	173,0	6,8

Второй день*Завтрак*

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша рисовая, № 33	200/5	5,0	3,0	27,8	168	0,06	1,4	0	0	138,0	0	0	0,4
Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121	0,03	0,2	46,0	0,4	204,0	141,0	12,0	0,4
Чай с сахаром, лимоном, № 627	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8,0	10,0	5,0	0,8
Итого		16,7	12,0	41,6	357	0,13	2,2	66,0	0,4	464,0	237,0	27,0	0,9

Обед

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Огурцы свежие порционные	80	0,4	0,05	1,25	10	0,015	5,0	0	0,05	11,5	21,0	7,0	0,3
Суп рыбный, № 131	250	10,59	3,29	5,36	92,99	0,12	20,0	0,02	0	35,91	69,9	30,9	1,3
Голубцы	200	12,1	13,38	9,86	212,42	0,12	40,0	0,04	0	90,0	110,0	30,0	2,0
Компот из черной смородины с витамином С, № 588	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	18	10,4	7	0,3
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3
Итого		27,39	17,87	51,67	479,41	0,355	67,9	0,06	0,85	166,41	305,9	100,9	6,7

Третий день

Завтрак

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Макаронны отварные, № 469	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21,0	0,8	11,0	40,0	8,0	0,8
Сосиска отварная, № 393	80	8,8	19,1	0,3	209	0,15	0	0	0,3	28,0	127,0	16,0	1,4
Чай с сахаром, с витамином С, № 627	200/15	0,2	0	15,0	61	0	0	0	0	2,25	3,6	2,25	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6,0	20,0	4,0	0,4
Итого		20,8	22,7	53,7	518,5	0,175	4,55	51,0	5,95	158,5	230,0	43,0	2,8

Обед

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп гороховый на МКБ, № 138	250	6,5	3,2	22,4	133	0,25	5,9	0	1,4	46,0	147,0	38,0	2,2
Жаркое по- домашнему, № 394	60/190	20,0	22,4	22,0	380	0,19	12,8	0	4,1	38,0	261,0	56,0	4,0
Компот из свежих плодов с витамином С, № 588	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	18	10,4	7	0,3
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3
Итого		30,7	26,3	79,4	678	0,54	18,7	0	6,3	107,25	506,6	124,25	8,9

Четвертый день

Завтрак

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сырники творожные со сгущенным молоком, № 294	200/20	16,5	11,41	20,17	255	0,05	0,3	87,0	0,5	1164,0	210,0	23,0	0,6
Яблоко	150	5,0	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20,0	0	122,0	96,0	15,0	0,1
Какао с молоком, № 642	200	3,9	3,1	25,2	146	0,04	1,3	20,0	0	126,0	116,0	31,0	1,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6,0	20,0	4,0	0,4
Итого		27,7	18,61	64,27	548	0,16	2,2	127	1,0	1418,0	442,0	73,0	2,2

Обед

Наименование блюда	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свежей капусты с картошкой, со сметаной на МКБ, № 120	200/10	2,9	4,6	9,7	94	0,09	21,5	15,0	1,3	60,0	118,0	25,0	0,9
Картофельное пюре, № 472	150	3,2	5,6	15,3	158	0,16	6,3	31,0	0,2	52,0	101,0	34,0	1,3
Котлета рыбная, № 325	80	10,0	2,56	5,04	81,6	0,08	0,72	29,6	0,4	45,6	157,6	36,8	0,8
Компот из свежих плодов с витамином С, № 588	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	18	10,4	7	0,3
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3
Итого		20,3	13,46	79,64	553,6	0,45	29,52	85,6	2,7	190,6	517,6	129,8	6,7

Пятый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша «Дружба» молочная жидкая с сливочным маслом	200	5,5	10,4	39,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	121,5	142,5	33,9	0,8
Кофейный напиток, № 762	200	2,4	3,6	27,9	148	0,02	0,9	9,0	0	54,0	41,4	7,0	0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6,0	20,0	4,0	0,4
Булка сдобная (выпечное изделие)	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	155,3	126,3	14,1	0,8
Итого		21,64	27,7	61,21	622,5	0,18	90,6	20,0	0,8	220,5	242,0	68,0	2,35

Обед

Наименование блюд	Масса выход нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность /ккал/	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Рассольник «Ленинградский» на МКБ, № 129	250/10	3,3	4,7	20,4	114	0,11	7,6	15,0	1,0	34,0	130,0	30,0	1,0
Макароны отварные, № 469	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21,0	0,8	11,0	40,0	8,0	0,8
Шницель мясной	75												
Сок яблочный	200	5,0	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20,0	0	122,0	96,0	15,0	0,1
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3
Итого		23,55	20,35	83,45	675	0,35	9,7	56,0	2,6	202,5	479,0	106,0	5,25