

Утверждаю:

Директор МАОУ "Средняя школа №17

Л.Т. Гарева

2025г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ГПД полдник

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: ГПД полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
129	Рагу из овощей	130	2	9	13	140		28	2		46	65	29	1
299,14	Батон	30	2	1	17	86								
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Полдник			4	10	40	264		28	2		51	73	33	2
Итого за день			4	10	40	264		28	2		51	73	33	2

Рацион: ГПД полдник

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: ГПД полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
249,01	Булочка сдобная	100	7	9	54	317					29	73	13	1
220,02	Кисель Витошка	200			14	53								
Итого за Полдник			7	9	68	370					29	73	13	1
Итого за день			7	9	68	370					29	73	13	1

Рацион: ГПД полдник

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: ГПД полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
75,01	Каша молочная манная	165	5	15	22	245		1			109	95	16	
299,14	Батон	30	2	1	17	86								
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Полдник			7	16	49	369		1			114	103	20	1
Итого за день			7	16	49	369		1			114	103	20	1

Рацион: ГПД полдник

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: ГПД полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
134,07	Пицца овощная	100	8	14	37	308		8			106	125	23	1
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
Итого за Полдник					10	40		3			8	10	5	1
Итого за день					10	40		3			8	10	5	1

Рацион: ГПД полдник

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: ГПД полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
112,03	Каша молочная рисовая	150/10	4	11	22	202		1			105	109	23	
299,14	Батон	30	2	1	17	86								
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Полдник			6	12	49	326		1			110	117	27	1
Итого за день			6	12	49	326		1			110	117	27	1

Рацион: ГПД полдник

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: ГПД полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
249,01	Булочка сдобная	100	7	9	54	317					29	73	13	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Полдник			7	9	64	355					34	81	17	2
Итого за день			7	9	64	355					34	81	17	2

Рацион: ГПД полдник

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: ГПД полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
129	Рагу из овощей	130	2	9	13	140		28	2		46	65	29	1
299,14	Батон	30	2	1	17	86								
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Полдник			4	10	40	264		28	2		51	73	33	2
Итого за день			4	10	40	264		28	2		51	73	33	2

Рацион: ГПД полдник

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: ГПД полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
108,01	Макароны с сыром	100	6	9	20	190					124	87	11	1
299,14	Батон	30	2	1	17	86								
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
Итого за Полдник			8	10	60	366					140	113	19	2
Итого за день			8	10	60	366					140	113	19	2

Рацион: ГПД полдник

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: ГПД полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
133	Котлеты картофельные	105	3	7	15	165		3			17	69	24	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
299,14	Батон	30	2	1	17	86								
Итого за Полдник			5	8	42	289		3			22	77	28	2
Итого за день			5	8	42	289		3			22	77	28	2

Рацион: ГПД полдник

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: ГПД полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
249,01	Булочка сдобная	100	7	9	54	317					29	73	13	1
204,01	Какао с молоком	200	4	4	20	121		1			120	90	14	
Итого за Полдник			11	13	74	438		1			149	163	27	1
Итого за день			11	13	74	438		1			149	163	27	1
Итого за период			59	97	496	3081		65	4		708	883	222	15
Среднее значение за период			5,9	9,7	49,6	308,1		6,5	0,4		70,8	88,3	22,2	1,5