

Утверждаю:

Директор МАОУ "Средняя школа №17"

Л.Г. Гареева

2025

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Платники

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Платники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
92	Каша молочная пшеничная	210	7	13	35	288		1			141	188	48	1
5,02	Сыр, 10г	10	7	9		108					300	162	15	
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
134,08	Ватрушка с повидлом	75	4	6	50	271					13	42	10	1
Итого за Завтрак			23	38	129	955		4			463	404	78	3
Итого за день			23	38	129	955		4			463	404	78	3

Рацион: Платники

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Платники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
110,05	Гуляш из свинины 50/50	100	9	23	5	264		3			33	137	19	2
229,05	Макаронные изделия отварные	200	7	7	47	282					21	62	11	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
204,01	Какао с молоком	200	4	4	20	121		1			120	90	14	
Итого за Завтрак			25	36	106	840		4			174	289	44	3
Итого за день			25	36	106	840		4			174	289	44	3

Рацион: Платники

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
Завтрак														
226,04	Картофельное пюре "Школьное"	200	4	7	29	208		35			64	131	44	2
73,09	Кура отварная	100	23	23	1	305					21	210	23	2
214,01	Напиток "Золотой шар"	200			8	75								
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
Итого за Завтрак			32	32	72	761		35			85	341	67	4
Итого за день			32	32	72	761		35			85	341	67	4

Рацион: Платники

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Платники

№ 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
Завтрак														
231,02	Рис отварной 200г	200	5	8	51	305					14	111	36	1
184,12	Котлеты рыбные (минтай) 100г	100	15	10	16	216	7	1			34	164	27	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
Итого за Завтрак			25	20	111	732	7	1			53	283	67	3
Итого за день			25	20	111	732	7	1			53	283	67	3

Рацион: Платники

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Платники

№ 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
Завтрак														
62,2	Запеканка творожная со сгущенкой 200/15	215	30	44	44	699		1	11		348	470	55	2
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
266	Пирожки печеные с капустой	75	4	4	26	158		17			27	45	12	1
Итого за Завтрак			39	50	114	1068		18	11		380	523	71	4
Итого за день			39	50	114	1068		18	11		380	523	71	4

Рацион: Платники

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Платники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
68,08	Суфле "Рыбка" 100г	100	18	16	10	254	9	2			38	227	35	2
232,03	Рис припущенный с овощами 200г	200	4	7	39	236		1	1		10	88	30	1
220	Кисель плодово-ягодный	200			14	53								
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
Итого за Завтрак			27	25	97	716	9	3	1		48	315	65	3
Итого за день			27	25	97	716	9	3	1		48	315	65	3

Рацион: Платники

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Платники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
68,06	Фрикадельки из кури 100г	100	15	23	9	301					43	154	19	1
226,04	Картофельное пюре "Школьное"	180	4	7	29	208		35			64	131	44	2
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
249,04	Булочка сдобная 50г	50	3	4	27	158					15	36	6	
Итого за Завтрак			27	36	109	878		35			127	329	73	4
Итого за день			27	36	109	878		35			127	329	73	4

Рацион: Платники

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Платники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
59,1	Каша гречневая вязкая 200г	200	6	7	29	202					17	143	94	3
35,2	Котлеты из свинины 100г	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
187,02	Сок фруктовый	200	1		18	76		4			14	14	8	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
Итого за Завтрак			29	24	98	725		5			41	188	111	5
Итого за день			29	24	98	725		5			41	188	111	5

Рацион: Платники

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Платники

№ 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
Завтрак														
131,02	Горошница 180г	180	16	8	36	280	1				63	160	62	5
61,03	Тефтели из свинины с рисом с соусом томатным 70/30	100	9	13	14	214		3	5		49	113	35	1
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
340	Йогурт фруктовый	125	4	4	14	100								
Итого за Завтрак			34	27	121	857	1	3	5		128	299	105	7
Итого за день			34	27	121	857	1	3	5		128	299	105	7

Рацион: Платники

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Платники

№ 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
Завтрак														
111,05	Омлет из яиц 210г	210	22	37	4	436		1	1		177	368	29	4
351,56	Яблоки 100г	100	1	1	15	68		25			24	17	14	3
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Завтрак			28	40	63	715		26	1		206	393	47	8
Итого за день			28	40	63	715		26	1		206	393	47	8
Итого за период			289	328	1020	8247	17	134	18		1705	3364	728	44
Среднее значение за период			24,1	27,3	85	687,3	1,4	11,2	1,5		142,1	280,3	60,7	3,7