

МАОУ "Средняя школа №17"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Льготники

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
92	Каша молочная пшенная	210	7	13	35	288		1			141	188	48	1
1,01	Масло сливочное порционное	20		17		150					2	4		
5,02	Сыр	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	47	129	1030		4			464	406	78	3
Итого за день			23	47	129	1030		4			464	406	78	3

Рацион: Льготники

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ 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	Ca	P	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
204,01	Какао с молоком	200	4	4	20	121		1			120	90	14	
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
Итого за Завтрак			25	36	106	840		4			174	289	44	3
Итого за день			25	36	106	840		4			174	289	44	3

Утверждаю:

Директор МАОУ "Средняя школа №17"

П.Г. Гареева

2025г



Рацион: Льготники

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ 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: Льготники

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ 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	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								
351,07	Апельсин	200/1шт	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за Завтрак			27	20	127	812	7	121			121	329	93	4
Итого за день			27	20	127	812	7	121			121	329	93	4

Рацион: Льготники

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ ре.	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: Льготники

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ ре.	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														
68,08	Суфле "Рыбка"	100	18	16	10	254	9	2			38	227	35	2
232,03	Рис припущенный с овощами	200	4	7	39	236		1	1		10	88	30	1
220,02	Кисель Витошка	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: Льготники

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ 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
Завтрак														
68,06	Фрикадельки из кури	100	15	23	9	301					43	154	19	1
226,12	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	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: Льготники

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ 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
Завтрак														
59,1	Каша гречневая вязкая	200	6	7	29	202					17	143	94	3
35,2	Котлеты из свинины	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								
134,07	Пицца овощная	100	8	14	37	308		8			106	125	23	1
Итого за Завтрак			37	38	135	1033		13			147	313	134	6
Итого за день			37	38	135	1033		13			147	313	134	6

Рацион: Льготники

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ 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
Завтрак														
131,05	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: Льготники

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ 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
Завтрак														
111,05	Омлет из яиц	210	22	37	4	436		1	1		177	368	29	4
351,04	Яблоки	200/1шт	1	1	20	90		33			32	22	18	4
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	68	737		34	1		214	398	51	9
Итого за день			28	40	68	737		34	1		214	398	51	9
Итого за период			299	351	1078	8732	17	270	18		1888	3542	781	47
Среднее значение за период			24,9	29,3	89,8	727,7	1,4	22,5	1,5		157,3	295,2	65,1	3,9