

29.08.25
в 10.00

Утверждаю:
Директор МАОУ "Средняя школа №17"
Д.Г.Гареева
"_____" _____ 2025г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 пшенная	210	7	13	35	288		1			141	188	48	1
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
5,02	Сыр	10	7	9		108					300	162	15	
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
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: Начальная школа 1 смена

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	36	209					18	47	9	1
110,05	Гуляш из свинины 50/50	100	9	23	5	264		3			33	137	19	2
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			27	43	90	842		4			340	360	49	3
Итого за день			27	43	90	842		4			340	360	49	3

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
73,09	Кура отварная	100	23	23	1	305					21	210	23	2
226,05	Картофельное пюре "Школьное"	150	3	6	23	162		28			46	102	35	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
214,01	Напиток "Золотой шар"	200			8	75								
Итого за Завтрак			31	31	66	715		28			67	312	58	3
Итого за день			31	31	66	715		28			67	312	58	3

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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	Рис отварной	150	4	6	39	231					13	84	27	1
184,12	Котлеты рыбные (минтай)	100	15	10	16	216	7	1			34	164	27	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Завтрак			24	18	99	658	7	1			52	256	58	3
Итого за день			24	18	99	658	7	1			52	256	58	3

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
62,18	Запеканка творожная со сгущенкой	150/15	15	21	22	340					157	227	27	1
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			24	27	92	709		17			189	280	43	3
Итого за день			24	27	92	709		17			189	280	43	3

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
232,01	Рис припущенный с овощами	150	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: Начальная школа 1 смена

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
226,05	Картофельное пюре "Школьное"	150	3	6	23	162		28			46	102	35	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
68,06	Фрикадельки из кури	100	15	23	9	301					43	154	19	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			26	35	103	832		28			109	300	64	3
Итого за день			26	35	103	832		28			109	300	64	3

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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	Каша гречневая вязкая	150	5	5	22	158					11	109	72	2
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								
Итого за Завтрак			28	22	91	681		5			35	154	89	4
Итого за день			28	22	91	681		5			35	154	89	4

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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	Горошница	150	12	5	27	204					48	121	47	4
61,01	Тефтели из свинины с рисом с соусом томатным	90	9	13	14	214		3	5		49	113	35	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
340,05	Йогурт фруктовый	125	4	4	14	104								
Итого за Завтрак			30	24	112	785		3	5		113	260	90	6
Итого за день			30	24	112	785		3	5		113	260	90	6

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
111,04	Омлет из яиц 160г	160	17	28	3	327		1			133	276	21	3
351,56	Яблоки 210г	210	1	1	15	68		25			24	17	14	3
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
Итого за Завтрак			23	31	62	606		26			162	301	39	7
Итого за день			23	31	62	606		26			162	301	39	7
Итого за период			263	294	941	7499	16	119	6		1578	2942	633	38
Среднее значение за период			21,9	24,5	78,4	624,9	1,3	9,9	0,5		131,5	245,2	52,8	3,2