

Утверждаю:

Директор МАОУ "Средняя школа №17"

Л.Г. Гареева

" 17 " 05 2025г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Обед (платно)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Обед (платно)

№ рец.	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
Обед														
60,01	Суп крестьянский со сметаной	260	3	8	13	138		26	1		49	64	26	1
35,2	Котлеты из свинины	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
229,05	Макаронные изделия отварные	200	7	7	47	282					21	62	11	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
Итого за Обед			36	31	157	1055		28	2		132	251	81	5
Итого за день			36	31	157	1055		28	2		132	251	81	5

Рацион: Обед (платно)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Обед (платно)

№ рец.	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
Обед														
34,01	Суп картофельный с горохом	250	6	5	20	149		12	1		41	90	36	2
59,1	Каша гречневая вязкая	200	6	7	29	202					17	143	94	3
67,06	Котлеты куриные	100	12	15	12	230		1			16	114	16	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Обед			32	28	120	857		13	1		99	420	164	8
Итого за день			32	28	120	857		13	1		99	420	164	8

Рацион: Обед (платно)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Обед (платно)

№ рец.	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
Обед														
46,01	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	3	7	12	125		38	1		61	65	27	1
131,02	Горошница	200	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
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
Итого за Обед			36	29	134	947	1	41	6		209	429	146	9
Итого за день			36	29	134	947	1	41	6		209	429	146	9

Рацион: Обед (платно)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Обед (платно)

№ рец.	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
Обед														
38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2	7	13	125		20	1		51	56	24	1
179,02	Запеканка картофельная с мясом	250	21	26	44	497		48			48	159	60	3
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
214,01	Напиток "Золотой шар"	200			8	75								
Итого за Обед			31	34	114	935		68	1		119	280	98	5
Итого за день			31	34	114	935		68	1		119	280	98	5

Рацион: Обед (платно)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Обед (платно)

№ рец.	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
Обед														
82	Суп-пюре из картофеля	250	4	6	21	155		20	1		70	103	31	1
76,08	Плов из свинины	200	10	20	42	398		3	1		34	185	46	2
2,26	Огурец соленый	50		8		75					1	2		
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Обед			27	29	82	699		22	2		103	189	54	3
Итого за день			27	29	82	699		22	2		103	189	54	3

Рацион: Обед (платно)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Обед (платно)

№ рец.	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
Обед														
83	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	21	161		2			161	132	21	
35,2	Котлеты из свинины	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
59,1	Каша гречневая вязкая	200	6	7	29	202					17	143	94	3
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Обед			37	29	126	913		3			213	379	142	6
Итого за день			37	29	126	913		3			213	379	142	6

Рацион: Обед (платно)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Обед (платно)

№ 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
Обед														
56,01	Рассольник ленинградский со сметаной	260	3	8	18	159		17	1		38	82	29	1
110,05	Гуляш из свинины 50/50	100	9	23	5	264		3			33	137	19	2
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
229,05	Макаронные изделия отварные	200	7	7	47	282					21	62	11	1
Итого за Обед			27	39	142	1033		20	1		128	372	81	6
Итого за день			27	39	142	1033		20	1		128	372	81	6

Рацион: Обед (платно)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Обед (платно)

№ 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
Обед														
38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2	7	13	125		20	1		51	56	24	1
231,02	Рис отварной	200	5	8	51	305					14	111	36	1
140,43	Минтай жареный	100	27	12	5	235	16	2			52	310	45	2
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Обед			42	28	128	941	16	22	1		142	550	123	6
Итого за день			42	28	128	941	16	22	1		142	550	123	6

Рацион: Обед (платно)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Обед (платно)

№ рец.	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
Обед														
113	Суп картофельный с рыбными консервами	275	3	3	22	128		22	1		21	80	32	1
59,1	Каша гречневая вязкая	200	6	7	29	202					17	143	94	3
67,06	Котлеты куриные	100	12	15	12	230		1			16	114	16	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
220,02	Кисель Витошка	200			14	53								
Итого за Обед			27	26	126	857		58	1		121	390	106	5
Итого за день			27	26	126	857		58	1		121	390	106	5

Рацион: Обед (платно)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Обед (платно)

№ рец.	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
Обед														
34,01	Суп картофельный с горохом	250	6	5	20	149		12	1		41	90	36	2
61,03	Тефтели из свинины с рисом с соусом томатным 70/30	100	9	13	14	214		3	5		49	113	35	1
226,04	Картофельное пюре "Школьное"	200	4	7	29	208		35			64	131	44	2
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
Итого за Обед			29	26	122	843		18	6		135	421	184	8
Итого за день			29	26	122	843		18	6		135	421	184	8
Итого за период			324	299	1251	9080	17	293	21		1401	3681	1179	61
Среднее значение за период			32,4	29,9	125,1	908	1,7	29,3	2,1		140,1	368,1	117,9	6,1