

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак (платно)

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: Завтрак (платно)

Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа №17"
Л.Г. Гарева
"01" сентября 2026г.

№ реп.	Примерное 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				137	187	48	1	
5.04	Сыр 25г	25	7	9		108						300	162	15		
299.29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173						20				
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3				8	10	5	1	
249.04	Булочка сдобная 50г	50	3	4	27	156						7	31	5		
Итого за Завтрак																
			22	28	106	765		4				472	390	73	2	
Итого за день			22	28	106	765		4				472	390	73	2	

Рацион: Завтрак (платно)

День: вторник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: Завтрак (платно)

№ реп.	Примерное 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 200г	200	7	7	47	282						21	62	11	1	
299.29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173						20				
204.01	Какао с молоком	200	4	4	21	130		1				123	116	22	1	
Итого за Завтрак																
			25	36	107	849		4				197	315	52	4	
Итого за день			25	36	107	849		4				197	315	52	4	

Рацион: Завтрак (платно)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Завтрак (платно)

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
23.02	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						20				
Итого за Завтрак																
			25	20	111	732	7	1				73	283	67	3	
Итого за день																
			25	20	111	732	7	1				73	283	67	3	

Рацион: Завтрак (платно)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Завтрак (платно)

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	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 100г	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						20				
Итого за Завтрак																
			32	32	72	761		35				105	341	67	4	
Итого за день																
			32	32	72	761		35				105	341	67	4	

Рацион: Завтрак (платно)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Завтрак (платно)

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	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						20				
249.01	Булочка садовая	100	7	9	54	317						29	73	13	1	
Итого за Завтрак																
			42	55	142	1227		1	11			402	551	72	4	
Итого за день																
			42	55	142	1227		1	11			402	551	72	4	

Рацион: Завтрак (платно)

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: Завтрак (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	Мг	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	Копчености из свинины 100г	100	11	24	18	332		1				36	149	24	2	
187,02	Сок фруктовый	200	1		18	76		4				14	14	8	1	
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173						20				
Итого за Завтрак																
Итого за день																
			23	33	99	783		5				87	306	126	6	
			23	33	99	783		5				87	306	126	6	

Рацион: Завтрак (платно)

День: вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: Завтрак (платно)

№ 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	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
68,08	Суджле "Рыбка" 100г	100	18	16	10	254	9	2				196	226	35	2	
232,03	Рис припущенный с овощами 200г	200	4	7	39	236		1	1			10	88	30	1	
220,02	Кисель Витюшка	200			3	13										
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173						20				
249,04	Булочка сладкая 50г	50	3	4	27	156						7	31	5		
Итого за Завтрак																
Итого за день																
			30	29	113	832	9	3	1			233	345	70	3	
			30	29	113	832	9	3	1			233	345	70	3	

Рацион: Завтрак (платно)

День: среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: Завтрак (платно)

№ 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	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
68,06	Фрикадельки из курицы 100г	100	15	22	8	287						15	133	15	1	
226,04	Картофельное пюре "Школьное"	200	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						20				
Итого за Завтрак																
Итого за день																
			24	31	81	706		35				104	272	63	4	
			24	31	81	706		35				104	272	63	4	

Рацион: Завтрак (платно)

День: четверг

Сезон:

Возраст: Завтрак (платно)

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
131,02	Горошина 200г	200	16	8	36	280	1	3	5		63	160	62	5		
61,03	Тертели из свинины с рисом с соусом	100	9	13	14	214					48	113	35	1		
215	Компот из яблок	200			23	90					16	26	8			
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173					20					
340,01	Йогурт фруктовый 125г	125	4	4	14	100					148	299	105	7		
Итого за завтрак																
			34	27	121	857	1	3	5		148	299	105	7		
Итого за день																
			34	27	121	857	1	3	5		148	299	105	7		

Рацион: Завтрак (платно)

День: пятница

Сезон:

Возраст: Завтрак (платно)

№ 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	Мg	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	Яблоко 150г	150	1	1	15	68		25			24	17	14	3		
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173					5	8	4	1		
197	Чай с сахаром	200			10	38					226	393	47	8		
Итого за завтрак																
			28	40	63	715		26	1		226	393	47	8		
Итого за день																
			28	40	63	715		26	1		226	393	47	8		
Итого за период																
			285	331	1015	8227	17	117	18		2047	3495	742	45		
Среднее значение за период																
			23,8	27,6	84,6	685,6	1,4	9,8	1,5		170,6	291,3	61,8	3,8		