

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Средняя школа №17"
 Р.Г. Гарева

01 сентября 2026г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Рацион: Льготники

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ 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			137	187	48	1	
1,01	Масло сливочное	20		17		150					2	4			
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	
258,02	Печенье "Чоко-Пай"	28	2		14	67									
Итого за Завтрак			21	41	93	826		4			467	363	68	2	
Итого за день			21	41	93	826		4			467	363	68	2	

День: вторник

Сезон:

Возраст: Льготники

Неделя: 1

Рацион: Льготники

№ 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															
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	
204,01	Какао с молоком	200	4	4	21	130		1			123	116	22	1	
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173					20				
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: Льготники

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ 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															
231,02	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				
351,07	Апельсин 200г	200/1шт	2		16	80		120			68	46	26	1	
Итого за Завтрак			27	20	127	812	7	121			141	329	93	4	
Итого за день			27	20	127	812	7	121			141	329	93	4	

Рацион: Льготники

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Льготники

Формат: лабораторный															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
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: Лыготники

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Лыготники

№ 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															
62,2	Запеканка творожная со	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 сдобная	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: Лыготники

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Лыготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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 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				
258,02	Печенье "Чоко-Пай"	28	2		14	67									
			25	33	113	850		5			87	306	126	6	
Итого за Завтрак															
		25	33	113	850			5			87	306	126	6	
Итого за день															

Рацион: Льготники

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
131,02	Горошница 200г	200	16	8	36	280	1				63	160	62	5
61,03	Тефтели из свинины с рисом с соусом томатным	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					20			
340,01	Йогурт фруктовый 125г	125	4	4	14	100								
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: Льготники

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
111,05	Омлет из яиц 210г	210	22	37	4	436		1	1		177	368	29	4
351,04	Яблоки 200г	200/1шт	1	1	20	90		33			32	22	18	4
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173					20			
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Завтрак			28	40	68	737		34	1		234	398	51	9
Итого за день			28	40	68	737		34	1		234	398	51	9
Итого за период			288	344	1037	8457	17	245	18		2118	3519	767	47
Среднее значение за период			24	28,7	86,4	704,8	1,4	20,4	1,5		176,5	293,3	63,9	3,9