

Утверждаю:
Директор МАОУ "Средняя школа №17"
И. Г. Гарева
"01" сентября 2026г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Лыготники обед

№ ре- ц.	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			
			4	5												6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
60.03	Суп крестьянский со сметаной с тушеной	285	3	8	13	191		26	1		45	63	25	1				
35.2	Котлеты из свинины 100г	100	11	24	18	332		1			36	149	24	2				
229.05	Макаронные изделия отварные 200г	200	7	7	47	282					21	62	11	1				
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1				
299.13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1				
Итого за Обед			30	40	158	1166		28	2		154	368	95	6				
Итого за день			30	40	158	1166		28	2		154	368	95	6				

День: вторник

Возраст: Льготники обед

РГОТНИИ

Возраст: Лыготники обед															
№ ре- ц.	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	
Обед															
34	Суп картофельный с горохом с тушеной	275	6	5	20	202		12	1		36	88	35	2	
59,1	Каша гречневая вязкая 200г	200	6	7	29	202					17	143	94	3	
67,06	Котлеты куриные 100г	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	
351,11	Яблоки 250г	250/шт	1	1	25	113		41			40	28	23	6	
Итого за Обед			33	29	145	1023		54	1		134	446	186	14	
Итого за день			33	29	145	1023		54	1		134	446	186	14	

Рацион: Льготники обед

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Льготники обед

№ реп.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
38,08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной , с тушеной	285	2	7	13	179		20	1		47	55	24	1		
179,02	Запеканка картофельная с мясом 250г	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	989		68	1		115	279	98	5		
Итого за день			31	34	114	989		68	1		115	279	98	5		

Рацион: Льготники обед

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Льготники обед

№ 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	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
46,03	Щи из свежей капусты с картофелем с тушеной, со сметаной	285	2	7	9	165		30	1		48	52	21	1	
131,02	Горошница 200г	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	
258,02	Печенье "Чоко-Пай"	28	2		14	67									
Итого за Обед			36	29	149	1063	1	37	6		210	430	148	10	
Итого за день			36	29	149	1063	1	37	6		210	430	148	10	

Рацион: Лыготники обед

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Лыготники обед

№ 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														
82	Суп-пюре из картофеля	250	4	6	21	155		20	1		67	103	31	1
76,08	Плов из свинины 200г	200	10	20	42	398		3	1		34	185	46	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
2,03	Огурец соленый	50		8		75					1	2		
Итого за Обед			22	35	122	904		23	2		127	363	95	5
Итого за день			22	35	122	904		23	2		127	363	95	5

Рацион: Лыготники обед

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Лыготники обед

№ 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														
38,08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной , с тушенкой	285	2	7	13	179		20	1		47	55	24	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
140,43	Минтай жареный 100г	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
231,02	Рис отварной 200г	200	5	8	51	305					14	111	36	1
5,01	Сыр	20	5	6		72					200	108	10	
Итого за Обед			47	34	128	1067	16	22	1		338	657	133	6
Итого за день			47	34	128	1067	16	22	1		338	657	133	6

Рацион: Лыготники обед

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Лыготники обед

№ ре.	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	Мg	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			158	131	21		
35,2	Котлеты из свинины 100г	100	11	24	18	332		1			36	149	24	2	
59,1	Каша гречневая вязкая 200г	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			31	38	127	971		3			236	496	157	7	
Итого за день			31	38	127	971		3			236	496	157	7	

Рацион: Лыготники обед

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Лыготники обед

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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		
Обед																
56,03	Рассольник "Ленинградский " со сметаной, с тушеной	285	3	8	18	213		17	1		34	81	28	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 200г	200	7	7	47	282					21	62	11	1		
351,11	Яблоки 250г	250/шт	1	1	25	113		41			40	28	23	6		
Итого за Обед			28	40	167	1200		61	1		164	399	103	12		
Итого за день			28	40	167	1200		61	1		164	399	103	12		

Рацион: Льготники обед

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Льготники обед

№ 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	
Обед															
113	Суп картофельный с рыбными консервами	275	3	3	22	128		22	1		21	80	32	1	
59,1	Каша гречневая вязкая 200г	200	6	7	29	202					17	143	94	3	
67,06	Котлеты куриные 100г	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			3	13									
Итого за Обед			29	26	115	811		23	1		74	402	156	6	
Итого за день			29	26	115	811		23	1		74	402	156	6	

Рацион: Льготники обед

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Льготники обед

№ 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		
Обед																
34	Суп картофельный с горохом с тушеной	275	6	5	20	202		12	1		36	88	35	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		
351,22	Апельсин 250г	250/1шт	2	1	20	100		150			85	58	33	1		
Итого за Обед			29	27	142	1002		203	6		262	465	166	8		
Итого за день			29	27	142	1002		203	6		262	465	166	8		