

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Средняя школа №17"
 Л.Г.Гареева
 2023г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Льготники обед

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Льготники обед

№ рец.	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
Обед														
34	Суп картофельный с горохом с	275	6	5	20	202		12	1		37	89	36	2
67,06	Котлеты куриные 100г	100	12	15	12	230		1			16	114	16	1
229,05	Макаронные изделия отварные 200г	200	7	7	47	282					21	62	11	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
202,37	Огурец свежий 100г	100	1		3	14		10			23	42	14	1
Итого за Обед			34	28	141	1004		23	1		122	380	95	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Льготники обед

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Льготники обед

№ 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														
46,03	Щи из свежей капусты с	285	2	7	9	165		30	1		48	52	21	1
59,1	Каша гречневая вязкая 200г	200	6	7	29	202					17	143	94	3
35,15	Котлеты из говядины 100г	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
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			33	30	112	954		31	1		95	291	138	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Льготники обед

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Льготники обед

№ 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	Мg	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	285	2	7	13	179		20	1		47	55	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
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Обед			31	34	116	952		68	1		120	287	102	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Льготники обед

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Льготники обед

№ рец.	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
Обед														
56,03	Рассольник "Ленинградский " со	285	3	8	18	213		17	1		34	81	28	1
73,09	Кура отварная 100г	100	23	23	1	305					21	210	23	2
231,02	Рис отварной 200г	200	5	8	51	305					14	111	36	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
220	Кисель плодово-ягодный	200			14	53								
Итого за Обед			39	40	133	1114		17	1		89	467	101	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Льготники обед

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Льготники обед

№ рец.	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
Обед														
60,03	Суп крестьянский со сметаной с	285	3	8	13	191		26	1		49	64	26	1
35,16	Котлеты "Школьные" 100г	100	12	13	6	183		1			9	36	9	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
214,01	Напиток "Золотой шар"	200			8	75								
59,08	Каша перловая вязкая 200г	200	6	10	28	222					17	134	89	3
Итого за Обед			29	32	104	909		27	1		95	299	138	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Льготники обед

День: суббота
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Льготники обед

№ рец.	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
Обед														
113	Суп картофельный с рыбными консервами	275	3	3	22	128		22	1		21	80	32	1
168,01	Бефстроганов	50/50	16	22	6	284		3			33	31	6	
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
187,02	Сок фруктовый	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
229,05	Макаронные изделия отварные 200г	200	7	7	47	282					21	62	11	1
Итого за Обед			35	33	142	1008		29	1		109	252	71	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Льготники обед

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники обед

№ рец.	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
Обед														
83	Суп молочный с макаронными	250	6	6	21	161		2			161	132	21	
68,06	Фрикадельки из кури 100г	100	15	23	9	301					43	154	19	1
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
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
350,37	Банан 200г	200	3	1	42	192								
Итого за Обед			38	38	173	1184		2			257	520	156	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Льготники обед

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
82	Суп-пюре из картофеля	250	4	6	21	155		20	1		70	103	31	1
35,15	Котлеты из говядины 100г	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
214,01	Напиток "Золотой шар"	200			8	75								
229,05	Макаронные изделия отварные 200г	200	7	7	47	282					21	62	11	1
351,04	Яблоки 200г	200/1шт	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Обед			37	30	162	1114		54	1		153	283	83	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Льготники обед

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед														
60,03	Суп крестьянский со сметаной с	285	3	8	13	191		26	1		49	64	26	1
73,09	Кура отварная 100г	100	23	23	1	305					21	210	23	2
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
233,07	Капуста тушеная 200г	200	2	4	8	77		17			63	38	19	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Обед			36	36	81	849		43	1		158	385	86	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Льготники обед

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед														
38,08	Борщ с капустой и картофелем со	285	2	7	13	179		20	1		47	55	24	1
110	Гуляш из говядины	50/50	16	14	4	202		3			5	11	4	
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
220	Кисель плодово-ягодный	200			14	53								
59,01	Каша перловая вязкая	155	3	4	21	140					20	106	13	1
351,04	Яблоки 200г	200/1шт	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Обед			30	27	121	902		56	1		124	259	73	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Льготники обед

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники обед

№ 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														
56,01	Рассольник ленинградский со	260	3	8	18	159		17	1		38	82	29	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
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
132,94	Кекс "Столичный" 100г	100												
Итого за Обед			32	35	121	934		68	1		114	316	108	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Льготники обед

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники обед

№ рец.	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
Обед														
34	Суп картофельный с горохом с	275	6	5	20	202		12	1		37	89	36	2
110	Гуляш из говядины	50/50	16	14	4	202		3			5	11	4	
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
187,02	Сок фруктовый	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
266,01	Пирожки с картофелем и луком	75	4	3	30	160		7			13	53	14	1
Итого за Обед			41	30	150	1080		26	1		106	375	170	8