

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Льготники

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Льготники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
140,22	Рыба под сырной корочкой	100	21	17		238	10	2			235	301	38	1
231,02	Рис отварной 200г	200	5	8	51	305					14	111	36	1
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
132,42	Кекс "Свердловский" 100г	100	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Завтрак			35	26	141	947	10	6			299	517	104	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Льготники

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Льготники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,09	Кура отварная 100г	100	23	23	1	305					21	210	23	2
226,03	Картофельное пюре 200г	200	4	7	29	208		35			60	130	44	2
220	Кисель плодово-ягодный	200			14	53								
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
202,01	Помидор свежий 50г	50	1		2	12		13	1		7	13	10	
Итого за Завтрак			36	31	95	816		48	1		108	418	91	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Льготники

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ рец.	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
35,15	Котлеты из говядины 100г	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
59,1	Каша гречневая вязкая 200г	200	6	7	29	202					17	143	94	3
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
202,04	Огурец свежий 50г	50			1	7		5			12	21	7	
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			31	23	106	761		9			67	270	129	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Льготники

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ рец.	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62,18	Запеканка творожная со сгущенкой 150/15	150/15	15	21	22	340					157	227	27	1
220	Кисель плодово-ягодный	200			14	53								
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
132,57	Печенье "Струдель" 50г	50	4		24	119								
Итого за Завтрак			24	23	94	685					157	227	27	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Льготники

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ рец.	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
Завтрак														
35,15	Котлеты из говядины 100г	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
229,05	Макаронные изделия отварные 200г	200	7	7	47	282					21	62	11	1
187,02	Сок фруктовый	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Завтрак			33	23	154	960		5			81	198	50	5

Рацион: Льготники

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Льготники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
76,08	Плов из свинины 200г	200	15	14	2	193		2	1		7	11	5	
187,02	Сок фруктовый	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
249,01	Булочка сдобная	100	7	9	54	317					29	73	13	1
Итого за Завтрак			31	24	123	824		6	1		70	163	40	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Льготники

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Льготники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67,06	Котлеты куриные 100г	100	12	15	12	230		1			16	114	16	1
131,02	Горошница 200г	200	16	8	36	280	1				63	160	62	5
214,01	Напиток "Золотой шар"	200			8	75								
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
351,04	Яблоки 200г	200/1шт	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Завтрак			37	25	125	913	1	34			131	361	110	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Льготники

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Льготники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
171,08	Печень говяжья по-строгановски 80/30	80/30	13	11	7	169		8	7		28	246	17	5
226,03	Картофельное пюре 200г	200	4	7	29	208		35			60	130	44	2
202,04	Огурец свежий 50г	50			1	7		5			12	21	7	
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 Завтрак			25	19	109	712		48	7		136	488	90	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Льготники

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ 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	Ca	P	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			141	188	48	1
1,01	Масло сливочное порционное	20		17		150					2	4		
5,01	Сыр	20	5	6		72					200	108	10	
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
351,04	Яблоки 200г	200/1шт	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Завтрак			18	39	99	813		37			383	332	81	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Льготники

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
140,42	Горбуша жареная 100г	100	17	8	3	155	10	1			32	196	28	1
231,02	Рис отварной 200г	200	5	8	51	305					14	111	36	1
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
350,37	Банан 200г	200	3	1	42	192								
Итого за Завтрак			33	18	168	980	10	1			82	398	86	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Льготники

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111,04	Омлет из яиц 165г	165	17	28	3	327		1			133	276	21	3
108	Макароны с сыром	150	9	14	31	284					187	133	16	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
202,01	Помидор свежий 50г	50	1		2	12		13	1		7	13	10	
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
Итого за Завтрак			35	43	95	899		14	1		352	495	65	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Льготники

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229,05	Макаронные изделия отварные 200г	200	7	7	47	282					21	62	11	1
163	Мясо отварное	050	15	10		153					9	4	1	
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
Итого за Завтрак			31	18	114	749		4			64	145	34	3