

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Платники

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Платники

№ 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
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			34	26	123	871	10	2			285	503	96	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Платники

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Платники

№ 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
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
211	Компот из кураги	200	1		31	123			1	1	32	29	21	1
202,01	Помидор свежий 50г	50	1		2	12			13	1	7	13	10	
Итого за Завтрак			37	31	112	886		49	2		140	447	112	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Платники

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Платники

№ 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														
35,2	Котлеты из свинины 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
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
202,04	Огурец свежий 50г	50			1	7		5			12	21	7	
Итого за Завтрак			31	23	106	761		9			67	270	129	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Платники

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Платники

№ 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														
62,2	Запеканка творожная со сгущенкой 200/15	215	30	44	44	699		1	11		348	470	55	2
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
220	Кисель плодово-ягодный	200			14	53								
Итого за Завтрак			35	46	92	925		1	11		348	470	55	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Платники

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Платники

№ 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														
35,2	Котлеты из свинины 100г	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
220	Кисель плодово-ягодный	200			14	53								
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238								
229,05	Макаронные изделия отварные 200г	200	7	7	47	282					20	65	14	1
Итого за Завтрак			32	23	127	847		1			51	158	34	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Платники

День: суббота
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Платники

№ 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														
76,08	Плов из свинины 200г	200	15	14	2	193		2	1		7	11	5	
249,01	Булочка сдобная	100	7	9	54	317					29	73	13	1
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			30	24	115	788		5	1		64	159	37	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Платники

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Платники

№ 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														
35,2	Котлеты из свинины 100г	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
131,02	Горошница 200г	200	16	8	36	280	1				63	160	62	5
132,54	Печенье "Струдель" 100г	100	8	1	49	238								
214,01	Напиток "Золотой шар"	200			8	75								
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			49	25	159	1105	1	1			93	256	85	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Платники

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Платники

№ 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														
171,09	Печень говяжья по-строгановски 100/30	100/30	27	18	2	272		49	14		28	474	28	10
226,03	Картофельное пюре 200г	200	4	7	29	208		35			60	130	44	2
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
202,04	Огурец свежий 50г	50			1	7		5			12	21	7	
Итого за Завтрак			40	26	112	848		90	15		152	719	114	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Платники

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Платники

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,01	Масло сливочное порционное	20		17		150					2	4		
5,01	Сыр	20	5	6		72					200	108	10	
92	Каша молочная пшенная	210	7	13	35	288		1			141	188	48	1
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
Итого за Завтрак			17	38	79	723		4			351	310	63	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Платники

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Платники

№ 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	Ca	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
68,08	Суфле "Рыбка" 100г	100												
215	Компот из изюма	200			23	90								
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					16	26	8	1
350,37	Банан 200г	200	3	1	42	192					20	65	14	1
Итого за Завтрак			16	10	165	825					50	202	58	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Платники

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Платники

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	110	11	18	2	218					89	184	14	2
108,02	Макароны с сыром 200г	200	6	9	20	190					124	87	11	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
Итого за Завтрак			25	28	81	684					238	344	43	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Платники

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Платники

№ 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	Р	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
35,2	Котлеты из свинины 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 Завтрак			32	23	121	869		1			51	158	34	3