

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: Начальная школа 2 смена

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ реп.	Пример 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																
60,03	Суп крестьянский со сметаной с тушенкой	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	
59,02	Каша пшенная вязкая	150	4	5	24	163						14	86	30	1	
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238						20	65	14	1	
198	Чай с лимонном	200/7			10	40		3				8	10	5	1	
258,02	Печенье "Чюко-Пай"	28	2		14	67										
Итого за Обед																
			28	38	128	1031		30	1			123	373	98	6	
Итого за день																
			28	38	128	1031		30	1			123	373	98	6	

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: вторник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: Начальная школа 2 смена

№ реп.	Пример 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																
34	Суп картофельный с горохом с тушенкой	275	6	5	20	202		12	1			36	88	35	2	
5,01	Сыр	20	5	6		72						200	108	10		
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	36	209						14	46	8	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	
204,01	Какао с молоком	200	4	4	21	130		1				123	116	22	1	
Итого за Обед																
			37	44	131	1115		16	1			426	560	108	7	
Итого за день																
			37	44	131	1115		16	1			426	560	108	7	

Утверждаю:
Директор МКОУ "Средняя школа №17"
Л.Г. Гарева
10⁰¹ сентября 2026г.

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: среда

Сезон:

Возраст: Начальная школа 2 смена

№ реп.	Приним 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	Мг	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	
231	Рис отварной 150г	150	4	6	39	231						9	83	27	1	
184,12	Котлеты рыбные (минтай) 100г	100	15	10	16	216	7	1				34	164	27	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	
351,22	Апельсин 250г	250/шт	2	1	20	100		150				85	58	33	1	
Итого за Обед			31	25	147	1002	7	171	1			200	433	129	6	
Итого за день			31	25	147	1002	7	171	1			200	433	129	6	

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: четверг

Сезон:

Возраст: Начальная школа 2 смена

№ реп.	Приним 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	Мг	Fe	
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 тушенкой, со сметаной	285	2	7	9	165		30	1			48	52	21	1	
226,05	Картофельное пюре "Школьное" 150г	150	3	6	23	162		28				96	102	35	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	
214,01	Напиток "Золотой шар"	200			8	75						185	429	93	5	
Итого за Обед			36	37	90	945		58	1			185	429	93	5	
Итого за день			36	37	90	945		58	1			185	429	93	5	

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: пятница

Сезон:

Возраст: Начальная школа 2 смена

Видимое пищевое значение															
№ реп.	Приведен пищевого, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: пятилетняя школьница 2 семестр					Минеральные вещества (мг)		
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р			
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	
62,18	Запеканка творожная со стружкой 150/15	150/15	23	33	35	534		1	11		272	366	43	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	
249,01	Булочка сладкая	100	7	9	54	317		21	12		29	73	13	1	
Итого за Обед			42	49	169	1282		21	12		393	615	105	5	
Итого за день															

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: понедельник

Сезон:

Возраст: Начальная школа 2 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2					Возраст: Пятилетняя школа 2. Оценки					Минеральные вещества (мг)				
			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			
Обед																	
38,08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной , с тушенкой	285	2	7	13	179		20	1		47	55	24	1			
35,2	Котлеты из свинины 100г	100	11	24	18	332		1			36	149	24	2			
59	Каша гречневая вязкая	150	5	5	22	158					11	109	72	2			
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1			
187,02	Сок фруктовый	200	1		18	76		4			14	14	8	1			
5,01	Сыр	20	5	6		72					200	108	10	7			
Итого за Обед			32	43	120	1055		25	1		328	500	152	7			
Итого за день			32	43	120	1055		25	1		328	500	152	7			

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: вторник

Сезон:

Возраст: Начальная школа 2 смена

Неделя: 2										Возраст: 12 лет										Минеральные вещества (мг)									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Ca	P	Mg	Fe									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е																			
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	2															
68,08	Суп "Рыбка" 100г	100	18	16	10	254	9	2			196	226	35	1															
232,01	Рис припущенный с овощами	150	4	7	39	236		1	1		10	88	30	1															
											20	65	14	1															
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238																							
220,02	Кисель Витшока	200			3	13																							
249,04	Булочка сладкая 50г	50	3	4	27	156		5	1		7	31	5	4															
Итого за Обед			39	34	149	1058	9	5	1		391	541	105	4															
Итого за день																													

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: среда

Сезон:

Возраст: Начальная школа 2 смена

Неделя: 2										Возраст: Начальная школа 2. Сметана									
№ реп.	Приним 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	Мг	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					
68,06	Фрикадельки из кури 100г	100	15	22	8	287					15	133	15	1					
226,05	Картофельное пюре "Школьное" 150г	150	3	6	23	162		28			96	102	35	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					
Итого за Обед			29	37	108	938		45	1		170	389	96	5					
Итого за день			29	37	108	938		45	1		170	389	96	5					

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: четверг

Сезон:

Возраст: Начальная школа 2 смена

Рацион: Начальная школа 2 смена															Неделя: 2										Возраст: Начальная школа 2 смена										Минеральные вещества (мг)									
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины (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																																												
113	Суп картофельный с рыбными консервами	275	3	3	22	128		22	1		21	80	32	1																														
131	Горошница	150	12	5	27	204					48	121	47	4																														
61,01	Тертель из свинины с рисом с соусом томатным	90	5	18	8	215		3			25	84	15	1																														
215	Компот из яблок	200			23	90					16	26	8	1																														
299,13	Хлеб 2/50г	100	8	1	49	238					20	65	14	1																														
340	Йогурт фруктовый	125				1					100	100																																
Итого за Обед			28	27	129	876		25	1		230	476	116	8																														
Итого за день			28	27	129	876		25	1		230	476	116	8																														

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: пятница

Сезон:

Возраст: Начальная школа 2 смена

Рацион: Начальная школа 2 смена															
Неделя: 2															
№ 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	
Обед															
34	Суп картофельный с горохом с тушеной	275	6	5	20	202		12	1		36	88	35	2	
111,04	Омлет из яиц 160г	160	17	23	3	289		1			132	275	21	3	
351,04	Рисовый суп	200/шт	1	1	20	90		33			32	22	18	4	
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															
			32	30	102	857		46	1		225	458	92	11	
Итого за День															
			32	30	102	857		46	1		225	458	92	11	
Итого за период															
			334	364	1273	10159	16	442	21		2671	4774	1094	64	
Среднее значение за период															
			27,8	30,3	106,1	846,6	1,3	36,8	1,8		222,6	397,8	91,2	5,3	