


УТВЕРЖДАЮ  
Директор  Э.А. Исаева  
Приказ № 43-Д от "28" августа 2025 г

Примерное меню горячего питания МКОУ "Тандовская СОШ"									
Рацион: Первая смена 2025			День:	понедельник			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С,мг	№ рецептуры	
			Б			Ж	У		
Завтрак									
	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	213		7	
	Курица, тушенная в соусе	90	14,1	5,7	4,4	125		17	
	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой	60	1,5	6,6	2,2	79		18	
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	27	
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	25	110		2	
Итого за Завтрак			560	29.9	22.9	82.4	650	2	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд									
Рацион: Первая смена 2025			День:	вторник			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б			Ж	У		
Завтрак									
	Пюре картофельное	150	3	5	20	135		4	
	Котлета из курицы	90	12,3	3,2	9	104,2		11	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79		21	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4	25	
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	25	110		2	
Итого за Завтрак			560	22	15.1	65.2	455	4	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд									
Рацион: Первая смена 2025			День:	среда			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б			Ж	У		
Завтрак									
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	3,5	13	142	24	5	
	Котлета из курицы	90	12,3	3,2	9	104,2		11	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,4	6,1	6,2	75,7	34,8	20	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4	25	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7		
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	25	110		2	
Итого за Завтрак			660	23.9	14.5	69.6	518.7	69.8	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд									
Рацион: Первая смена 2025			День:	четверг			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б			Ж	У		
Завтрак									
	Макароны отварные с овощами	200	6,7	9,2	36,5	240,7		8	
	Котлета из курицы	90	12,3	3,2	9	104,2		11	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	8	7	97	33	20	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	4	29	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7		
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	25	110		2	
Итого за Завтрак			710	26.2	22.2	94.1	639.8	44	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд									
Рацион: Первая смена 2025			День:	пятница			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б			Ж	У		
Завтрак									
	Каша молочная рисовая	150	7	9	28	235	24	10	
	Омлет с сыром	90	10.5	14.7	2.1	198		14	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79		21	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4	25	
	Фрукт (сезонный)	100			10	60	7		
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	25	110		2	
Итого за Завтрак			660	24.2	30.6	76.3	708.8	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025		День:	понедельник			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
		Неделя:	2			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,04	54-3г
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79		21
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4	25
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	25	110		2
Итого за Завтрак		570	15,6	14,7	74,8	483,5	11,04	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025		День:	вторник			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
		Неделя:	2			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	213		7
	Курица тушеная в соусе	90	14,1	5,7	4,4	125		17
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79		21
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	4	29
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	25	110		2
Итого за Завтрак		560	26,1	17,6	73,6	554,9	11	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025		День:	среда			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
		Неделя:	2			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная гречневая	150	6,8	5,2	21,5	170	1	5
	Омлет с сыром	90	10,5	14,7	2,1	198		14
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	8	7	97	33	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4	25
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	25	110		2
Итого за Завтрак		660	24,5	29,6	72	661,8	45	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025		День:	четверг			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
		Неделя:	2			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5		9
	Рыба запеченная	90	11,5	7	11	201		15
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79		21
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	4	29
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	25	110		2
Итого за Завтрак		660	22,8	19,8	93,8	681,4	11	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025		День:	пятница			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
		Неделя:	2			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны отварные с овощами	200	6,7	9,2	36,5	240,7		8
	Котлета из курицы	90	12,3	3,2	9	104,2		11
	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой	60	1,5	6,6	2,2	79		18
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4	25
	Хлеб пшеничный	60	5	0,7	25	110		2
Итого за Завтрак		60	25,7	19,7	79,1	560,7	4	