

УТВЕРЖДАЮ

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



## Примерное меню горячего питания МКОУ "Тандовская СОШ"

Рацион: Первая смена 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: Выход блюда	День:	понедельник			Сезон: Возрастная категория	01.01- 31.12 (Все)			
			1	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	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 капу	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 приготовляемых блюд

Рацион: Первая смена 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: Выход блюда	День:	вторник			Сезон: Возрастная категория	01.01- 31.12 (Все)			
				Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	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 приготовляемых блюд

Рацион: Первая смена 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: Выход блюда	День:	среда			Сезон: Возрастная категория	01.01- 31.12 (Все)			
				Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	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 белокачанной 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 приготовляемых блюд

Рацион: Первая смена 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: Выход блюда	День:	четверг			Сезон: Возрастная категория	01.01- 31.12 (Все)			
				Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	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 белокачанной 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 приготовляемых блюд

Рацион: Первая смена 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: Выход блюда	День:	пятница			Сезон: Возрастная категория	01.01- 31.12 (Все)			
				Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	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 приготовляемых блюд													
Рацион: Первая смена 2025			День:	понедельник						Сезон:	01.01- 31.12 (Все)		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:	2			Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Возрастная категория	Энергетическая	7-11
<b>Завтрак</b>													
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>		<b>15,6</b>	<b>14,7</b>	<b>74,8</b>		<b>483,5</b>		<b>11,04</b>			
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд</b>													
Рацион: Первая смена 2025			День:	вторник						Сезон:	01.01- 31.12 (Все)		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:	2			Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Возрастная категория	Энергетическая	7-11
<b>Завтрак</b>													
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>		<b>26,1</b>	<b>17,6</b>	<b>73,6</b>		<b>554,9</b>		<b>11</b>			
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд</b>													
Рацион: Первая смена 2025			День:	среда						Сезон:	01.01- 31.12 (Все)		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:	2			Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Возрастная категория	Энергетическая	7-11
<b>Завтрак</b>													
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>		<b>24,5</b>	<b>29,6</b>	<b>72</b>		<b>661,8</b>		<b>45</b>			
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд</b>													
Рацион: Первая смена 2025			День:	четверг						Сезон:	01.01- 31.12 (Все)		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:	2			Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Возрастная категория	Энергетическая	7-11
<b>Завтрак</b>													
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>		<b>22,8</b>	<b>19,8</b>	<b>93,8</b>		<b>681,4</b>		<b>11</b>			
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд</b>													
Рацион: Первая смена 2025			День:	пятница						Сезон:	01.01- 31.12 (Все)		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:	2			Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Возрастная категория	Энергетическая	7-11
<b>Завтрак</b>													
	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 капц.	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>60</b>		<b>25,7</b>	<b>19,7</b>	<b>79,1</b>		<b>560,7</b>		<b>4</b>			