

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



Примерное меню горячего питания МКОУ "Тандовская СОШ"

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						Возрастная категория	12-17			
			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 капу	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		410		25,7	19,7	79,1	560,7		4					
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Рацион: Первая смена 2025			День:	вторник						Сезон:	01.01- 31.12 (Все)			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:	2						Возрастная категория	12-17			
			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 приготовляемых блюд														
Рацион: Первая смена 2025			День:	среда						Сезон:	01.01- 31.12 (Все)			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:	2						Возрастная категория	12-17			
			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 приготовляемых блюд														
Рацион: Первая смена 2025			День:	четверг						Сезон:	01.01- 31.12 (Все)			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:	2						Возрастная категория	12-17			
			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 приготовляемых блюд														
Рацион: Первая смена 2025			День:	пятница						Сезон:	01.01- 31.12 (Все)			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:	2						Возрастная категория	12-17			
			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		60		15,6	14,7	74,8	483,5		11,04					