


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 | 12-17              |             |
| 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 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 ценностьготавливаемых блюд   |  |             |                      |      |      |                      |                    |             |
| Рацион: Первая смена 2025                             |  | День:       | вторник              |      |      | Сезон:               | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|   |  | Неделя:     | 1                    |      |      | Возрастная категория | 12-17              |             |
| 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 ценностьготавливаемых блюд   |  |             |                      |      |      |                      |                    |             |
| Рацион: Первая смена 2025                             |  | День:       | среда                |      |      | Сезон:               | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|   |  | Неделя:     | 1                    |      |      | Возрастная категория | 12-17              |             |
| 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 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 ценностьготавливаемых блюд   |  |             |                      |      |      |                      |                    |             |
| Рацион: Первая смена 2025                             |  | День:       | четверг              |      |      | Сезон:               | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|   |  | Неделя:     | 1                    |      |      | Возрастная категория | 12-17              |             |
| 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 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 ценностьготавливаемых блюд   |  |             |                      |      |      |                      |                    |             |
| Рацион: Первая смена 2025                             |  | День:       | пятница              |      |      | Сезон:               | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|   |  | Неделя:     | 1                    |      |      | Возрастная категория | 12-17              |             |
| 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 приготовляемых блюд |  |             |         |                      |      |      |                      |                    |             |
|---|--|-------------|---------|----------------------|------|------|----------------------|--------------------|-------------|
| Рацион: Первая смена 2025                             |  |             | День:   | понедельник          |      |      | Сезон:               | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|   |  |             | Неделя: | 2                    |      |      | Возрастная категория | 12-17              |             |
| 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                                      |  |             | 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) |             |
|   |  |             | Неделя: | 2                    |      |      | Возрастная категория | 12-17              |             |
| 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 тушенная 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) |             |
|   |  |             | Неделя: | 2                    |      |      | Возрастная категория | 12-17              |             |
| 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 белокочанной 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) |             |
|   |  |             | Неделя: | 2                    |      |      | Возрастная категория | 12-17              |             |
| 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 приготовляемых блюд |  |             |         |                      |      |      |                      |                    |             |
| Рацион: Первая смена 2025                             |  |             | День:   | пятница              |      |      | Сезон:               | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|   |  |             | Неделя: | 2                    |      |      | Возрастная категория | 12-17              |             |
| 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                                      |  |             | 60      | 15,6                 | 14,7 | 74,8 | 483,5                | 11,04              |             |