

Утверждаю: Секретарь школы



Кавибуаев В.К.А.

Меню (Завтрак) МКОУ "Ашалинская ОСШ"

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)			Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	13		
	Курочка тушеная в соусе	20	14,1	5,7	4,4	125		
	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой	50	1,5	6,6	2,2	79		
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	10	3	0,2	20	80	10	
	Итого за Завтрак		€60	48,9	25,4	90,4	186	71
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)			Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Картофельное пюре	150	3	5	20	135		
	Котлета из курицы	20	12,3	3,2	9	104,2		
	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	0,8	0,1	3,1	4,2		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9		
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Вулочка слоеная	50	5,4	5,7	33,8	16	208	
	Итого за Завтрак		€60	24,1	16,1	84,5	330,3	215
	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)			Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	145	6	8	28	256	
	Котлеты из говядины	20	8,78	5,75	12	15,38	0,085	
	Салат из сельдичьей анной капусты с морковью	50	1	8	7	97	33	
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Итого за Завтрак		€60	156,28	25,3	56,5	330,3	215

	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	10	3	0,2	20	80	10	
	Итого за Завтрак	€60	182,78	27,95	78	519,38	360,085	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025								
		День:	четверг			Сезон:	01.01-31.12 (Все)	
		Неделя:	1		Возрастная категория	Услуга	7-11	
Прием пищи:	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		типовая порция (г)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5		
	Котлета рыбная лобительская	90	14	3,6	15	145		
	Салат из свежих томидоров и огурцов	50	1,5	6,2	4,8	79		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	40,9	4	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Вулочка слоеная	50	5,4	5,7	33,8	16	208	
	Итого за Завтрак	€60	27,1	22,4	108,6	554,4	219	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025								
		День:	пятница			Сезон:	01.01-31.12 (Все)	
		Неделя:	1		Возрастная категория	Услуга	7-11	
Прием пищи:	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)		типовая порция (г)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная гречневая	150	6,8	5,2	21,5	170	1	
	Запеканка из творога	90	10,2	4,3	9,8	114	0,46	
	Салат из свежих томидоров и огурцов с капустой	50	1,5	6,6	2,2	79		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	16,8	4	
	Хлеб ржаной	90	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	10	3	0,2	20	80	10	
	Итого за Завтрак	€60	41,7	18,3	62,9	475,8	67,46	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025								
		День:	понедельник			Сезон:	01-31.12 (Все)	
		Неделя:	2		Возрастная категория	Услуга	7-11	
Прием пищи:	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)		типовая порция (г)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Картофельно	150	3	5	20	135		
	Котлета из курицы	90	12,3	3,2	9	104,2		
	Салат из	50	1,5	6,2	4,8	79		

	Какао с	200	4	5	18	123	2	
	Фрукт	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб джаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб	40	3	0,2	20	80	10	
	Итого за	660	44,8	22,6	84,8	537,2	71	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025								
		День:	вторник			Сезон: 01-31.12 (Все)		
Прием пищи:	Наименование с блюда	Неделя: Блюдо	2 Пищевые вещества (г)		Возрастная категория	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак			Б	Ж	У			
	Макаронны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	213		
	Куринца тушеная з соусе	90	14,1	5,7	4,4	125		
	Салат из	50	0,8	0,1	3,1	4,2		
	Фрукт	100	1	1	10	60	7	
	Чай с	200	0,2	0	6,4	26,8	4	
	Булочка	90	5,4	5,7	33,8	16	208	
	Итого за	660	25,8	16,4	80,5	395	212	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025								
		День:	среда			Сезон: 01-31.12 (Все)		
Прием пищи:	Наименование	Неделя: Блюдо	2 Пищевые		Возрастная категория	Энергетическая	Витамин С	№
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша	150	6,8	5,2	21,5	170	1	
	Омлет с	90	10,5	14,7	2,1	198		
	Салат из	50	1	8	7	97	33	
	Какао с	200	4	5	18	123	2	
	Фрукт	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб джаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб	40	3	0,2	20	80	10	
	Итого за	660	46,3	36,1	81,6	734	105	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025								
		День:	четверг			Сезон: 01-31.12 (Все)		
Прием пищи:	Наименование с блюда	Неделя: Блюдо	2 Пищевые вещества (г)		Возрастная категория	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак			Б	Ж	У			
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5		

