

**10-дневное меню для первой смены
МКОУ «Минтакасимахинская СОШ»
на 2025 год**

«09» января 2025 г.

А.М. Абдусаламов

Директор МКОУ «Минтакасимахинская СОШ»

УТВЕРЖАЮ



Третий день. Среда.

Рацион: первая смена 2024-2025			День:	Среда		Сезон:	01.01-12.31(все)	
			Неделя:	1		Возрастная категория	7 – 11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С,мг	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Картофельное пюре	200	3,3	5,9	21,2	140,6		
	Тефтели из говядины с рисом	90	10,7	11,8	7,9	163,1		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	1,5	8,1	7,8	100,5	34,8	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб ржаной	20	2	0	6	52		
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	10	
Итого за завтрак		740	22,1	27,2	81,4	648,5	55,8	
Итого за день								

Четвертый день. Четверг.

Рацион: первая смена 2024-2025			День:	Четверг		Сезон:	01.01-12.31(все)	
			Неделя:	1		Возрастная категория	7 – 11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С,мг	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны отварные с маслом	150	3,6	4,8	36,4	203,5		
	Котлета рыбная	110	16	4,2	17,5	168,3		
	Овощи в нарезке	60	0,6	0,1	2,2	10,2		
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	4	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	24,1	108,5	12	
Итого за завтрак		680	24,9	10,7	96,8	469,9	23	
Итого за день								

Пятый день. Пятница.

Рацион: первая смена 2024-2025			День:	Пятница		Сезон:	01.01-12.31(все)	
			Неделя:	1		Возрастная категория	7 – 11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С,мг	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная рисовая	180	7	9	38	235	26	
	Запеканка из творога	90	10,2	4,3	9,8	114	0,46	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб ржаной	20	2	0	6	52		
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	10	
Итого за завтрак		740	24,9	20,4	102,6	680,6	61,96	
Итого за день								

Седьмой день. Вторник.

Рацион: первая смена 2024-2025			День:	Вторник		Сезон:	01.01-12.31(все)	
			Неделя:	2		Возрастная категория	7 – 11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны отварные с овощами	200	6,7	9,2	36,5	240,7	24	
	Курица тушеная в соусе	90	12,3	3,2	9	104,2	0,16	
	Салат из свеклы и зеленого горошка	90	1,1	0,4	3,5	15,6		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	2	
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	24,1	108,5	12	
Итого за завтрак		670	28	28,5	81,	616,1	12	
Итого за день								

Девятый день. Четверг.

Рацион: первая смена 2024-2025			День:	Четверг		Сезон:	01.01-12.31(все)		
			Неделя:	2		Возрастная категория	7 – 11		
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецепту ры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Картофельное пюре	150	3,3	5,9	21,2	140,6			
	Рыба запеченная	100	13,5	4,8	7,5	122,3			
	Овощи в нарезке	60	0,6	0,1	2,2	10,2			
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	4		
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7		
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	24,1	108,5	12		
Итого за завтрак		720	22,1	12,5	71,6	469,9	23		
Итого за день									

