

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором
ООО "Экспресс-продукт"

СОБЛАСОВАНО
Директор МБОУ "СОШ №1»

Магомедов К.С.
М.П.

Алиева Ф.Г.

Примерное меню
1 СМЕНА



Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

13.01.2025

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

13.январь

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	200	7	8	41	264	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			17	19	88	634	12	
Итого за день			17	19	88	634	12	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

14.январь

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Завтрак			27	25	85	713	11	
Итого за день			27	25	85	713	11	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

15.январь

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	9	12	37	192	1	116
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	12	9	18	229	1	154,01
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Завтрак			29	26	104	611	13	
Итого за день			29	26	104	611	13	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

16.январь

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Рис отварной	150	4	5	30	209	25	91
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
Итого за Завтрак			26	14	84	641	40	
Итого за день			26	14	84	641	40	

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

17.январь

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9	11	43	227	28	117
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
Итого за Завтрак			23	27	83	560	12	
Итого за день			23	27	83	560	12	

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

20.январь

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	9	12	37	192	1	116
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
Итого за Завтрак			23	24	110	625	33	
Итого за день			23	24	110	625	33	

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

21.январь

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9	11	43	227	28	117
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271
	Печенье	40	2	3	22	125	17	
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Завтрак			16	15	100	660	23	
Итого за день			16	15	100	660	23	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

22.январь

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	200	7	8	41	264	1	117
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	12	9	18	229	1	154,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			26	24	91	644	3	
Итого за день			26	24	91	644	3	

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

23.январь

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			23	19	91	616	13	
Итого за день			23	19	91	616	13	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

24.январь

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	9	11	43	227	28	117
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
Итого за Завтрак			21	25	112	725	56	
Итого за день			21	25	112	725	56	