

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральным директором  
ООО "Экспресс-продукт"

Магомедов К.С.  
М.П.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ " СОШ №9 г. Каспийска  
имени героев- России пограничников

Селимханова Г.М.  
М.П.

Примерное меню ОВЗ 2 смена  
МБОУ Специальная СОШ №9 г. Каспийска имени героев- России пограничников

Рацион: Обед 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78
	Курица запеченная	90	16	16	14	205	1	279
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			30	25	79	780	12	
Итого за день			30	25	79	780	12	
Полдник	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Обед 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	12	122	20	82
	Плов из курицы	150	16	16	24	320	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
	Итого за Обед			23	22	72	650	22
Итого за день			23	22	72	650	22	
Завтрак-2	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	4	6	28	230	18	85
	Гуляш из говядины	50/50	14	14	2	190	2	182
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Чай с сахаром и лимоном	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
	Итого за Обед			25	25	106	780	19
Итого за день			25	25	106	780	19	
Завтрак-2	Печенье	40	2	3	22	125	17	
	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Обед 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78
	Рыба запеченная	90	16	7	1	129	1	157
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
	Итого за Обед			31	19	85	686	49
Итого за день			31	19	85	686	49	
Завтрак-2	Сок фруктовый	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Овощное рагу с курицей	210	18	20	19	325	24	197
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
	Итого за Обед			24	25	80	715	32
Итого за день			24	25	80	715	32	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								
Завтрак-2	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральным директором  
ООО "Экспресс-продукт"

Магомедов К.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СОШ №9 г. Каспийска  
имени героев- России пограничников

Селимханова Г.М.

Примерное меню ОВЗ 1 смена  
МБОУ "Специальная СОШ №9 г. Каспийска ООО "Экспресс-продукт" имени героев- России пограничников

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 1			Возрастная категория 7-11		
			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
<b>Итого за Завтрак</b>			23	24	110	625	33	
<b>Итого за день</b>			23	24	110	625	33	

Завтрак-2	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		
-----------	-------------	-----	---	---	----	-----	--	--

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 1			Возрастная категория 7-11		
			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		
<b>Итого за Завтрак</b>			16	15	100	660	23	
<b>Итого за день</b>			16	15	100	660	23	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Завтрак-2	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 1			Возрастная категория 7-11		
			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		
	<b>Итого за Завтрак</b>			26	24	91	644	3
<b>Итого за день</b>			26	24	91	644	3	

Завтрак-2	Печенье	40	2	3	22	125	17	
	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 1			Возрастная категория 7-11		
			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		
	<b>Итого за Завтрак</b>			23	19	91	616	13
<b>Итого за день</b>			23	19	91	616	13	
Завтрак-2	Сок фруктовый	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 1			Возрастная категория 7-11		
			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
	<b>Итого за Завтрак</b>			21	25	112	725	56
<b>Итого за день</b>			21	25	112	725	56	
Завтрак-2	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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		
<b>Итого за Завтрак</b>			17	19	88	634	12	
<b>Итого за день</b>			17	19	88	634	12	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Завтрак-2	Сок фруктовый	200	1		25	112		143
	Вагрушка с творогом	90	53	46	84	347		292

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
<b>Итого за Завтрак</b>			29	26	104	611	13	
<b>Итого за день</b>			29	26	104	611	13	

Завтрак-2	Иогурт 3,2%	140	6	2	20	126		
-----------	-------------	-----	---	---	----	-----	--	--

Рацион: Завтрак 2025

среда

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		
	<b>Итого за Завтрак</b>			27	25	85	713	11
<b>Итого за день</b>			27	25	85	713	11	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Завтрак-2	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292
	Сок фруктовый	200	1		25	112		143

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
<b>Итого за Завтрак</b>			26	14	84	641	40	
<b>Итого за день</b>			26	14	84	641	40	

Завтрак-2	Иогурт 3,2%	140	6	2	20	126		
-----------	-------------	-----	---	---	----	-----	--	--

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	60	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
	<b>Итого за Завтрак</b>			23	27	83	560	12
<b>Итого за день</b>			23	27	83	560	12	
Завтрак-2	Сок фруктовый	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

