

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 2 СМЕНА

03.02.2025

Рацион: Обед 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

03.фев

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			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	

Рацион: Обед 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

04.фев

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			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	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Рацион: Обед 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

05.фев

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			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	

Рацион: Обед 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

06.фев

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			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	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Рацион: Обед 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

07.фев

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			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			16	31	53			

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 1 СМЕНА

03.02.2025

Рацион: Завтрак 2025

03.фев

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
7-11

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			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

04.фев

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
7-11

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9	11	43	227	28	117
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	12	9	18	229	1	154,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			23	18	81	642	23	
Итого за день			23	18	81	642	23	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

Рацион: Завтрак 2025

05.фев

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
7-11

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	200	7	8	41	264	1	117
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
	Печенье	40	2	3	22	125	17	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за Завтрак			18	24	91	644	3
Итого за день			28	24	91	644	3	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

Рацион: Завтрак 2025

06.фев

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
7-11

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			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 пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за Завтрак			23	19	91	616	13
Итого за день			23	19	91	616	13	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

Рацион: Завтрак 2025

07.фев

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
7-11

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецпт
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	9	11	43	227	28	117
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,0
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
Итого за Завтрак			15	25	112	600	56	
Итого за день			15	25	112	600	56	