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 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Рацион: Завтрак 2025 **День:** понедельник
03.фев **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)
04.фев **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
	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 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 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	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная жидкая молочная	200	7	8	41	264	1	117
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271
	Яйцо вареное 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 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 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	№ 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 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 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 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	№ 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			15	25	112	600	56	
Итого за день			15	25	112	600	56	

Рацион: Завтрак 2025 10.фев | День: понедельник | Неделя: 2 | Сезон: 01.01-12.31 (Все) | 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

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025 11.фев | День: вторник | Неделя: 2 | Сезон: 01.01-12.31 (Все) | 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	150	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		
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 12.фев | День: среда | Неделя: 2 | Сезон: 01.01-12.31 (Все) | 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
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	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 13.фев | День: четверг | Неделя: 2 | Сезон: 01.01-12.31 (Все) | 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 ржаной	20	1		7	52		
	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	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025 14.фев | День: пятница | Неделя: 2 | Сезон: 01.01-12.31 (Все) | 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 вареное 1 шт.	40	5	5		63		143
Итого за Завтрак			23	27	83	560	12	
Итого за день			23	27	83	560	12	

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	№ 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	

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	№ 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	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	№ 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	

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	№ 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	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	№ 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			16	31	53			

Рацион: Обед 2025 День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

10.фев Неделя: 2 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп рисовый на бульоне	250	5	7	12	140	6	78
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			29	30	95	789	7	
Итого за день			29	30	95	789	7	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025 День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

11.фев Неделя: 2 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
	Гуляш из говядины	50/50	14	14	2	190	2	182
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			33	26	85	876	21	
Итого за день			33	26	85	876	21	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025 День: среда Сезон: 01.01-12.31 (Все)

12.фев Неделя: 2 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	6	9	112	31	66
	Плов из курицы	150	16	16	24	320	4	199
	Огурец,консервированный без уксуса	60			2	27	3	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			22	22	86	728	39	
Итого за день			22	22	86	728	39	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025 День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)

13.фев Неделя: 2 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
	Рыба запеченная	90	16	7	1	129	1	157
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	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			26	19	89	791	48	
Итого за день			26	19	89	791	48	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025 День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все)

14.фев Неделя: 2 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 (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	5	35	215		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			28	25	85	778	12	
Итого за день			28	25	85	778	12	