

УТВЕРЖДЕНО

Генеральным директором: ООО «Экспресс-продукт»

СОГЛАСОВАНО

Директор: МБОУ "Гимназия №4 им. героя РФ С. В. Подвального"

Подвального

Магомедов К.С.

Пашук И. П.

М.П.

М.П.

МБОУ «Гимназия №4 им. Героя РФ С.В. Подвального

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

01.04.2025 г.

Примерное меню г. Каспийск ОВЗ – 1 СМЕНА

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

02. апр

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
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
	Печенье	40	2	3	22	80	17	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Завтрак			20	18	119	651	3	
Итого за день			20	18	119	651	3	
Завтрак-2	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

03. апр

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	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за Завтрак			25	23	106	647	13
Итого за день			25	23	106	647	13	
Завтрак-2	Сок фруктовый	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	16	84	347		292

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

04. апр

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	18	103	600	56
Итого за день			15	28	103	600	56	
Завтрак-2	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292
	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

07. апр

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			21	24	127	761	12
Итого за день			21	24	127	761	12	
Завтрак-2	Сок фруктовый	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Рацион: Завтрак 2025  
08.апр

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	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>			26	26	104	776	13	
<b>Итого за день</b>			6	26	104	776	13	
Завтрак-2	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025  
09.апр

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
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236.01
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
<b>Итого за Завтрак</b>			25	26	85	772	11	
<b>Итого за день</b>			25	26	85	772	11	
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  
10.апр

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
	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	646	40	
<b>Итого за день</b>			26	14	84	646	40	
Завтрак-2	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Завтрак 2025  
11.апр

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 варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
<b>Итого за Завтрак</b>			23	27	83	711	12	
<b>Итого за день</b>			23	27	83	711	12	
Завтрак-2	Сок фруктовый	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Рацион: Завтрак 2025  
14.апр

День: понедельник  
Неделя: 1

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
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	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>			15	19	84	509	33	
<b>Итого за день</b>			15	19	84	509	33	
Завтрак-2	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292
	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

15 апр

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 варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
	Печенье	40	2	3	22	80	17	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
<b>Итого за Завтрак</b>			20	18	119	652	3	
<b>Итого за день</b>			20	18	119	652	3	
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: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

16 апр

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		
<b>Итого за Завтрак</b>			18	15	78	574	23	
<b>Итого за день</b>			18	15	78	574	23	
Завтрак 2	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

17 апр

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	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Мандарины	100			10	47	10	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	<b>Итого за Завтрак</b>			25	23	106	647	13
<b>Итого за день</b>			25	23	106	647	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)

18 апр

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
	Кондитерское изделие	40			26	116		
	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>			15	18	103	600	56	
<b>Итого за день</b>			15	18	103	600	56	
Завтрак-2	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

понедельник

Рацион: Завтрак 2025

День:

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

21 апр

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>			21	24	127	761	12	
<b>Итого за день</b>			21	24	127	761	12	
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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Возрастная категория 7-11

22 апр

Неделя: 2

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		
	<b>Итого за Завтрак</b>			26	26	104	776	13
<b>Итого за день</b>			6	26	104	776	13	
Завтрак-2	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

23 апр

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>			25	26	85	772	11
<b>Итого за день</b>			25	26	85	772	11	
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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Возрастная категория 7-11

24 апр

Неделя: 2

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
<b>Итого за Завтрак</b>			26	14	84	646	40	
<b>Итого за день</b>			26	14	84	646	40	
Завтрак-2	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292
	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

25 апр

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	711	12	
<b>Итого за день</b>			23	27	83	711	12	
Завтрак-2	Сок фруктовый	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

28. апр

Педеля: 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
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	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>			15	19	84	509	33	
<b>Итого за день</b>			15	19	84	509	33	
Завтрак-2	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

29. апр

Педеля: 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 варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
	Печенье	40	2	3	22	80	17	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
<b>Итого за Завтрак</b>			20	18	119	652	3	
<b>Итого за день</b>			20	18	119	652	3	
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

30. апр

Педеля: 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	150	12	9	18	229	1	154.01
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
<b>Итого за Завтрак</b>			18	15	78	574	23	
<b>Итого за день</b>			18	15	78	574	23	
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292
Завтрак-2	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

УТВЕРЖДЕНО

Генеральным директором: ООО «Экспресс-продукт»

СОГЛАСОВАНО

Директор: МБОУ «Гимназия №4 им. героя РФ С. В.

Подваляного»

Магомедов К.С.

Пашук И. П.

М.П.

МБОУ «Гимназия №4 им. Героя РФ С.В. Подваляного  
Примерное меню г. Каспийск ОВЗ-1 СМЕНА

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

01.04.2025 г.

Рацион: Обед 2025

День: среда

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 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	757	19	
Итого за день			25	25	106	757	19	
Подпитк	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 с томатным соусом (минтай)	100	12	7	1	129	1	157
	Пюре картофельное	150	3	6	24	163	29	89
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			28	19	85	686	49	
Итого за день			28	19	85	686	49	
Подпитк	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 2025

День: пятница

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	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	663	32
Итого за день			24	25	80	663	32	
Подпитк	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292
Подпитк	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп рисовый на бульоне	250	5	7	12	140	6	78
	Курица в соусе томатном	90	14	6	4	170	2	196.1
	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			32	34	95	878	7	
Итого за день			32	34	95	878	7	
Подпитк	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 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			
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
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			33	26	85	926	21	
Итого за день			33	26	85	876	21	
Подпитк	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Обед 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

09. апр

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			2	6	9	112	31	66
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	16	16	24	320	4	199
	Плов из курицы	60			2	27	3	54
	Огурец, консервированный без уксуса	200	1		30	84	1	241
	Компот из смеси сухофруктов	200	4		24	133		
Итого за Обед			25	26	113	729	39	
Итого за день			25	26	113	729	39	
Подзник	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 2025

День: четверг

10. апр

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			4	6	28	230	18	85
	Суп с макаронными изделиями	250	12	7	1	129	1	157
	Рыба запеченная с томатным соусом (минтай)	150	3	6	24	163	29	89
	Картофель отварной	200			15	58		261
	Чай с сахаром	50	4		24	133		
Итого за Обед			26	19	89	817	48	
Итого за день			26	19	89	817	48	
Подзник	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 2025

День: пятница

11. апр

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			5	3	22	131	12	78
	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	16	16	14	205	1	279
	Курица запеченная	90	6	5	35	215		137
	Каша гречневая рассыпчатая	150	1		30	84	1	241
	Компот из смеси сухофруктов	200	4		24	133		
Итого за Обед			28	25	85	778	12	
Итого за день			28	25	85	778	12	
Подзник	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 2025

День: понедельник

14. апр

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			9	6	24	203	19	78
	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	16	16	14	205	1	279
	Курица запеченная	90	6	5	35	215		137
	Макаронные изделия отварные	150	1		15	58		261
	Чай с сахаром	200			7	52		
	Хлеб ржаной	20	4		24	133		
Итого за Обед			30	25	79	831	12	
Итого за день			30	25	79	831	12	
Подзник	Йогурт 3,2%	140	6	2	20	126		

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

15. апр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед			2	4	12	122	20	82
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	16	16	24	320	4	199
	Плов из курицы	260	1		30	84	1	241
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	47	10	231
	Яблоки	100	4		24	133		
	Хлеб пшеничный	50			22	72	22	
Итого за Обед			23	22	72	650	22	
Итого за день			23	22	72	650	22	
Подзник	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Рацион: Обед 2025

День: среда

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 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		
<b>Итого за Обед</b>			25	25	106	757	19	
<b>Итого за день</b>			25	25	106	757	19	
Подзник	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 с томатным соусом (минтай)	100	12	7	1	129	1	157
	Пюре картофельное	150	3	6	24	163	29	89
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			28	19	85	686	49	
<b>Итого за день</b>			28	19	85	686	49	
Подзник	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

День: пятница

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	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		
	<b>Итого за Обед</b>			24	25	80	663	32
<b>Итого за день</b>			24	25	80	663	32	
Подзник	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп рисовый на бульоне	250	5	7	12	140	6	78
	Курица в соусе томатном	90	14	6	4	170	2	196,1
	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		
<b>Итого за Обед</b>			32	34	95	878	7	
<b>Итого за день</b>			32	34	95	878	7	
Подзник	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		143
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 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			
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
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			33	26	85	876	21	
<b>Итого за день</b>			33	26	85	876	21	
Подзник	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		292
	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

Рацион: Обед 2025

День: среда

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			
Обед	Ши из капусты свежей с картофелем	250	2	6	9	112	31	66
	Плов из курицы	260	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 пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			25	26	113	729	39	
<b>Итого за день</b>			25	26	113	729	39	143
Подзник	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		292
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	4	6	28	230	18	85
	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		
<b>Итого за Обед</b>			26	19	89	817	48	
<b>Итого за день</b>			26	19	89	817	48	292
Подзник	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		
	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
	Курица запеченная	90	16	16	14	205	1	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	5	35	215		137
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			28	25	85	778	12	
<b>Итого за день</b>			28	25	85	778	12	143
Подзник	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		292
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
	<b>Итого за Обед</b>			30	25	79	831	12
<b>Итого за день</b>			30	25	79	831	12	292
Подзник	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		
	Йогурт 3.2%	140	6	2	20	126		

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	260	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		
<b>Итого за Обед</b>			23	22	72	650	22	
<b>Итого за день</b>			23	22	72	650	22	143
Подзник	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		292
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 2025

День: среда

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 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		
<b>Итого за Обед</b>			25	25	106	757	19	
<b>Итого за день</b>			25	25	106	757	19	143
Подзник	Сок фруктовый детский	200	1		25	112		292
	Булочки в ассортименте	100	53	46	84	347		

УТВЕРЖДЕНО

Генеральным директором: ООО «Экспресс-продукт»

СОГЛАСОВАНО

Директор: МБОУ "Гимназия №4 им. героя РФ С. В.

Подвального"

Магомедов К.С.

Пашук И. П.

М.П.

М.П.

МБОУ «Гимназия №4 им. Героя РФ С.В. Подвального

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

01.04.2025 год

Примерное меню 4 школы 1-4 классы -1 СМРПА

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Возрастная категория 7-11

02.апр

Неделя: 1

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
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
	Печенье	40	2	3	22	80	17	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Завтрак			20	18	119	651	3	
Итого за день			20	18	119	651	3	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

03.апр

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	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Мандарины	100			10	47	10	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Завтрак			25	23	106	647	13	
Итого за день			25	23	106	647	13	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

04.апр

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
	Ватрушка с творогом	80	10	13	36	191		
	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	18	103	600	56
Итого за день			15	18	103	600	56	

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

07.апр

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
	Кондитерское изделие	40			26	116		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			21	24	127	761	12	
Итого за день			21	24	127	761	12	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

08.апр

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		
Итого за Завтрак			26	26	104	776	13	
Итого за день			6	26	104	776	13	

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

09.апр

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
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
<b>Итого за Завтрак</b>			25	26	85	772	11	
<b>Итого за день</b>			25	26	85	772	11	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

10.апр

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 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	646	40
<b>Итого за день</b>			26	14	84	646	40	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

11.апр

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
	Ватрушка с творогом	80	10	13	36	191		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
<b>Итого за Завтрак</b>			23	27	83	711	12	
<b>Итого за день</b>			23	27	83	711	12	

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

14.апр

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
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	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>			15	19	84	509	33
<b>Итого за день</b>			15	19	84	509	33	

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

15.апр

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 варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
	Печенье	40	2	3		80	17	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	<b>Итого за Завтрак</b>			20	18	119	652	3
<b>Итого за день</b>			20	18	119	652	3	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

16.апр

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		
	<b>Итого за Завтрак</b>			18	15	78	574	23
<b>Итого за день</b>			18	15	78	574	23	

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

17 апр

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	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Мандарины	100			10	47	10	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	<b>Итого за Завтрак</b>			25	23	106	647	13
<b>Итого за день</b>			25	23	106	647	13	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

18 апр

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
	Кондитерское изделие	40			26	116		
	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>			15	18	103	600	56
<b>Итого за день</b>			15	28	103	600	56	

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

21 апр

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>			21	24	127	761	12
<b>Итого за день</b>			21	24	127	761	12	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

22 апр

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 ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	<b>Итого за Завтрак</b>			26	26	104	776	13
<b>Итого за день</b>			6	26	104	776	13	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

23 апр

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
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	<b>Итого за Завтрак</b>			25	26	85	772	11
<b>Итого за день</b>			25	26	85	772	11	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

24 апр

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 ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Сок фруктовый	200			28	112		271
	<b>Итого за Завтрак</b>			26	14	84	646	40
<b>Итого за день</b>			26	14	84	646	40	

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

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
	Ватрушка с творогом	80	10	13	36	191		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
<b>Итого за Завтрак</b>			23	27	83	711	12	
<b>Итого за день</b>			23	27	83	711	12	

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

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
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Мандарины	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
				15	19	84	509	
<b>Итого за Завтрак</b>			15	19	84	509	33	
<b>Итого за день</b>			15	19	84	509	33	

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

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
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Ватрушка с творогом	80	10	13	36	191		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
				20	18	119	652	3
<b>Итого за Завтрак</b>			20	18	119	652	3	
<b>Итого за день</b>			20	18	119	652	3	

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

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
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	12	9	18	229	1	154,01
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
				18	15	78	574	23
<b>Итого за Завтрак</b>			18	15	78	574	23	
<b>Итого за день</b>			18	15	78	574	23	