

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором
"Экспресс-продукт"



Магомедов К.С.



13.01.2025 год

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "СОШ №2 Каспийска имени Героев Советского Союза А.А. Назарова"



Казанбиев А.Р.



Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню

Рацион: Обед 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

13.января

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 (харчо)	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)

14.января

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	90	14	14	2	190	2	182
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Чай с сахаром и лимоном	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			33	26	85	806	21	
Итого за день			33	26	85	806	21	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

15.января

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 пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			22	22	86	678	39	
Итого за день			22	22	86	678	39	

Рацион: Обед 2025

День: четверг

16.января

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		
Итого за Обед			26	19	89	791	48	
Итого за день			26	19	89	791	48	

Рацион: Обед 2025

День: пятница

17.января

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
	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	731	12	
Итого за день			28	25	85	731	12	

Рацион: Обед 2025

День: понедельник

20.января

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

21.января

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	