УТВЕРЖДЕНО Генеральным директором ООО "Экспресс-продукт"

Магомедов К.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Каспийская гимназия, имени героя РФ А.М. Магомедтагирова

Магоме

Примерное меню 1 CMEHA

13.01.2025

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

01.01-12.31 (Bce)

13.янв		Неделя:	2				Возрастная категория	7-11	
Прием		Выход	Пищевые вещества (г)			-)	Энергетическая ценность	Витамин	No
пищи	Наименование блюда	блюда		Б	Ж	У	(ккал)	С	рецептуры
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 Завт	грак			17	19	88	634	12	
Итого за день	•			17	19	88	634	12	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

01.01-12.31 (Bce) Сезон:

14.янв Неделя: 7-11 Возрастная категория Пишевые вещества (г) Прием Выход Энергетическая ценность Витамин Наименование блюда пищи блюда (ккал) рецептуры Б ж У Завтрак 90 Гуляш из говядины 14 14 2 190 175 Макаронные изделия 150 5 35 215 137 6 отварные 200 Компот из фруктов 28 114 236,01 Хлеб пшеничный 50 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

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Bce)

15.янв Неделя: Возрастная категория 7-11 Пищевые вещества (г) Прием Выход Энергетическая ценность Витамин Наименование блюда блюда (ккал) рецептуры Б Ж У Завтрак Каша гречневая молочная 200 9 12 37 192 116 Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с сахаром 100 12 229 154,01 18 a 200 15 58 261 50 Хлеб пшеничный 4 24 133 Итого за Завтрак 29 26 104 611 13 Итого за день 29 104 26 611 13

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

16.янв		Неделя:	2			Возрастная категория	7-11	
Прием	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамин	№
пищи	паименование олюда	блюд а	Б	Ж	У	(ккал)	C	рецептуры
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 пшеничный	50	4	1	24	133		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
Итого за Завт	грак		26	14	84	641	40	
Итого за день	•		26	14	84	641	40	

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

17.янв		неделя:	2	_		возрастная категория	/-11	
Прием		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	No
пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	(ккал)	С	рецептуры
Завтрак								
-	Каша пшеничная молочная	200	9	11	43	227	28	117
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		_
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
Итого за Завт	го за Завтрак 23		23	27	83	560	12	
Итого за день			23	27	83	560	12	

Рацион: Завт	щион: Завтрак 2025		понедельник			Сезон:	01.01-12.3	1 (Bce)
20.янв		Неделя:	1			Возрастная категория	7-11	
Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	No
пищи	паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	(ккал)	С	рецептуры
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 Завт	грак	-	23	24	110	625	33	
Итого за день	ь		23	24	110	625	33	

Рацион: Завт	грак 2025	День:	вторник			Сезон:	01.01-12.31 (Bce)	
21.янв		Неделя:	1			Возрастная категория	7-11	
Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевы	е вещества (r)	Энергетическая ценность	Витамин	No
пищи	Паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	(ккал)	C	рецептуры
Завтрак		-						
	Каша пшеничная	200	9	11	43	227	28	117
	молочная			1				
	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		
Итого за Зав	трак		16	15	100	660	23	
Итого за дені	ь		16	15	100	660	23	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завт	рак 2025	День:	среда			Сезон:	01.01-12.3	l (Bce)
22.янв		Неделя:	1			Возрастная категория	7-11	
Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	№
пищи		блюда	Б	Ж	У	(ккал)	C	рецептуры
Завтрак								
	Каша манная жидкая молочная	200	7	8	41	264	1	117
	Чай с сахаром	200		Ì	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		

Итого за Завтрак

Итого за день

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

23.янв		Неделя:	1			Возрастная категория	7-11	
Прием	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамин	No
пищи	Паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	(ккал)	C	рецептуры
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		
Итого за Завт	грак		23	19	91	616	13	
Итого за дена	Ь		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 (Bce)

24.янв Неделя: Возрастная категория 7-11 Прием пищи Пищевые вещества (г) Энергетическая ценность (ккал) Выход блюда Витамин С No Наименование блюда рецептуры Б Ж У Завтрак 9 227 Каша рисовая молочная 200 11 43 28 117 200 28 236,01 Компот из фруктов 114 100 Яблоки 10 47 10 231 Хлеб ржаной 20 7 52 Бутерброд с сыром 50 5 15 160 3 Итого за Завтрак 21 25 112 725 56 Итого за день 21 725 25 56 112