

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором
ООО "Экспресс-продукт"



Магомедов К.С.
М.П.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Каспийский лицей №8
имени Амет-хан Султана



Абдулаев Р.М.
М.П.

МБОУ "Каспийский лицей №8 имени Амет-Хан Султана» -1 СМЕНА

01.04.2025 год
Примерное меню Каспийск 1-4 классы

Рацион: Завтрак 2025
02.апр

День: среда
Неделя: 1

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
	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	

Рацион: Завтрак 2025
03.апр

День: четверг
Неделя: 1

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
	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	

Рацион: Завтрак 2025
04.апр

День: пятница
Неделя: 1

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 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	

Рацион: Завтрак 2025
07.апр

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			21	24	127	761	12	
Итого за день			21	24	127	761	12	

Рацион: Завтрак 2025
08.апр

День: вторник
Неделя: 2

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 стуженным 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
09.апр

День: среда
Неделя: 2

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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		
Итого за Завтрак			25	26	85	772	11	
Итого за день			25	26	85	772	11	

Рацион: Завтрак 2025
10.апр

День: четверг
Неделя: 2

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	646	40	
Итого за день			26	14	84	646	40	

Рацион: Завтрак 2025
11.апр

День: пятница
Неделя: 2

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
Итого за Завтрак			23	27	83	711	12	
Итого за день			23	27	83	711	12	

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
Итого за Завтрак			15	19	84	509	33	
Итого за день			15	19	84	509	33	

Рацион: Завтрак 2025
15.апр

День: вторник
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 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		
Итого за Завтрак			20	18	119	652	3	
Итого за день			20	18	119	652	3	

Рацион: Завтрак 2025
16.апр

День: среда
Неделя: 1

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	100	12	9	18	229	1	154,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		

Рацион: Завтрак 2025
17.апрДень: четверг
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	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
18.апрДень: пятница
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 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
Итого за Завтрак			15	18	103	600	56	
Итого за день			15	28	103	600	56	

Рацион: Завтрак 2025
21.апрДень: 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			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
22.апрДень: 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
	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	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025
23.апрДень: 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
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Завтрак			25	26	85	772	11	
Итого за день			25	26	85	772	11	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025
24.апрДень: 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	646	40	
Итого за день			26	14	84	646	40	

Рацион: Завтрак 2025
25.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
Итого за Завтрак			23	27	83	711	12	
Итого за день			23	27	83	711	12	

Рацион: Завтрак 2025
28.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
Итого за Завтрак			15	19	84	509	33	
Итого за день			15	19	84	509	33	

Рацион: Завтрак 2025
29.апр

День: вторник
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 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		
Итого за Завтрак			20	18	119	652	3	
Итого за день			20	18	119	652	3	

Рацион: Завтрак 2025
30.апр

День: среда
Неделя: 1

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
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 пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			18	15	78	574	23	
Итого за день			18	15	78	574	23	