

УТВЕРЖДЕНО

Генеральным директором: ООО «Экспресс-продукт»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №20 им. Мусалаева Т.О.»

Магомедов К.С.

Мурзаева А.З.

М.П.



03.02.2025

Примерное меню 1-4 классы, СВО и МИ МБОУ «СОШ №20 им. Мусалаева Т.О.»
2 смена

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 |
| | 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)

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 | |

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 | 780 | 19 |
| Итого за день | | | 25 | 25 | 106 | 780 | 19 | |

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 | 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 | |

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 | 715 | 32 |
| Итого за день | | | 24 | 25 | 80 | 715 | 32 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 16 | 31 | 53 | | | |

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

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 | | | |
| 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
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 | | | |
| 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 | 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
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 | | | |
| 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 | 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
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 | | | |
| 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 | |

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

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 | | | |
| 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 | 778 | 12 | |
| Итого за день | | | 28 | 25 | 85 | 778 | 12 | |