

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором
Общества ограниченной ответственностью
«Экспресс-продукт»

М.П.

К. С. Магомедов

СОГЛАСОВАНО

Директору
МКОУ «Кизлярская гимназия №1 имени М. В. Ломоносова»
городского округа «город Кизляр»

М.П.

Боровиковой Н.А.

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню ПЕРВАЯ СМЕНА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Завтрак Кизляр 2025

День: понедельник

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак		90	14	17	7	168		198
	Курица в соусе томатном	200			28	114	4	236,01
	Компот из фруктов	40			2	8	3	
	Печенье	150	9	6	39	243		114
	Каша гречневая рассыпчатая	30	2		14	80		
	Хлеб пшеничный		23	19	68	613	12	
Итого за Завтрак			23	19	68	613	12	
Итого за день								

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Завтрак Кизляр 2025

День: вторник

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак		200	7	8	41	264	1	117
	Каша молочная манная	200	4	4	15	111	1	266
	Какао с молоком	50	5	7	15	160		3
	Бутерброд с сыром	100			10	47	10	231
	Яблоки	20	1		7	52		
	Хлеб ржаной		17	19	78	587	2	
Итого за Завтрак			17	19	78	587	2	
Итого за день								

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Завтрак Кизляр 2025

День: среда

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак		40	5	5		63		143
	Яйца варенные	100	12	9	18	229	1	154,01
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100			10	47	10	231
	Яблоки	200				65		393
	Чай с сахаром и лимоном	30	2		14	80		
	Хлеб пшеничный		23	21	55	562	1	
Итого за Завтрак			23	21	55	562	1	
Итого за день								

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Завтрак Кизляр 2025

День: четверг

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак		50/50	12	14	4	190	2	175/1
	Гуляш из говядины	40			2	8	3	
	Печенье	150	4	8	24	131	31	211
	Картофель запеченный	30	2		14	80		
	Хлеб пшеничный	200			15	58		261
	Чай с сахаром		20	25	75	501	38	
Итого за Завтрак			20	25	75	501	38	
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак Кизляр 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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			
Завтрак	Филе птицы отварное с соусом сметанным и томатом	90	5	6	4	170	2	196,1
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			14	12	75	627	12	
Итого за день			14	12	75	627	12	

Рацион: Завтрак Кизляр 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

20.января

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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Чай с сахаром и лимоном	200				65		393
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			26	23	92	648	10	
Итого за день			26	23	92	648	10	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак Кизляр 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

21.января

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 молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	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
Итого за Завтрак			24	27	80	613	29	
Итого за день			24	27	80	613	29	

Рацион: Завтрак Кизляр 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

22.января

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	Плов из курицы	260	27	27	41	340	6	199
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			31	30	94	633	11	
Итого за день			31	30	94	633	11	

Рацион: Завтрак Кизляр 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

23.января

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	Гуляш из говядины	50/50	12	14	4	190	2	175/1
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			23	19	83	642	12	
Итого за день			23	19	83	642	12	

Рацион: Завтрак Кизляр 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

24.января

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	Омлет натуральный	120	11	12	3	146	1	144
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Печенье	40			2	8	3	
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
Итого за Завтрак			22	23	43	483	7	
Итого за день			22	23	43	483	7	
Итого за период			22,3	21,8	73,8	594,5	13,4	
Среднее значение за период			22,3	21,8	73,8	594,5	13,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	34	51			