

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором
ООО "Экспресс-продукт"



Магомедов К.С.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "СОШ №40"



Ольмесов Р.Н.

МБОУ «СОШ №40»

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню 40 школы 1-4 классы

Рацион: Обед 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

02.апр

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	757	19	
Итого за день			25	25	106	757	19	

Рацион: Обед 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

03.апр

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 с томатным соусом (минтай)	100	12	7	1	129	1	157
	Пюре картофельное	150	3	6	24	163	29	89
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			28	19	85	686	49	
Итого за день			28	19	85	686	49	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

04.апр

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	663	32	
Итого за день			24	25	80	663	32	

Рацион: Обед 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

07.апр

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	250	5	7	12	140	6	78
	Курица в соусе томатном	90	14	6	4	170	2	196,1
	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			32	34	95	878	7	
Итого за день			32	34	95	878	7	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

08.апр

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	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	926	21	
Итого за день			33	26	85	876	21	

Рацион: Обед 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

09.апр

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	260	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			25	26	113	729	39	
Итого за день			25	26	113	729	39	

Рацион: Обед 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

10.апр

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 с томатным соусом (минтай)	100	12	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	817	48	
Итого за день			26	19	89	817	48	

Рацион: Обед 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

11.апр

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 запеченная	90	16	16	14	205	1	279
	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	

Рацион: Обед 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

14.апр

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	831	12	
Итого за день			30	25	79	831	12	

Рацион: Обед 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

15.апр

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	260	16	16	24	320	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	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)

16.апр

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 ржаной	20	1		7	52		
Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед		25	25	106	757	19	
Итого за день		25	25	106	757	19	

Рацион: Обед 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

17.апр

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 с томатным соусом (минтай)	100	12	7	1	129	1	157
	Пюре картофельное	150	3	6	24	163	29	89
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			28	19	85	686	49	
Итого за день			28	19	85	686	49	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

18.апр

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
	Салат из моркови с яблоком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			24	25	80	663	32	
Итого за день			24	25	80	663	32	

Рацион: Обед 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

21.апр

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	250	5	7	12	140	6	78
	Курица в соусе томатном	90	14	6	4	170	2	196,1
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			32	34	95	878	7	
Итого за день			32	34	95	878	7	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

22.апр

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	50/50	14	14	2	190	2	182
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Салат из моркови с яблоком	60	1	5	5	52	14	35
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			33	26	85	876	21	
Итого за день			33	26	85	876	21	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

23.апр

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	260	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 ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			25	26	113	729	39	

Итого за день	25	26	113	729	39	
---------------	----	----	-----	-----	----	--

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

24.апр

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
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			26	19	89	817	48	
Итого за день			26	19	89	817	48	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

25.апр

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 запеченная	90	16	16	14	205	1	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	5	35	215		137
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			28	25	85	778	12	
Итого за день			28	25	85	778	12	

Рацион: Обед 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

28.апр

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
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
			30	25	79	831	12	
Итого за Обед			30	25	79	831	12	
Итого за день			30	25	79	831	12	

Рацион: Обед 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

29.апр

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	260	16	16	24	320	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Салат из моркови с яблоком	60	1	5	5	52	14	35
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
			23	22	72	650	22	
Итого за Обед			23	22	72	650	22	
Итого за день			23	22	72	650	22	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

30.апр

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
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01

	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			25	25	106	757	19	
Итого за день			25	25	106	757	19	