

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральным директором  
ООО "Экспресс-продукт"



Магомедов К.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СОШ №5 им. героя Советского  
Союза А. Д. Абдулмеджидова"

М.П. Гасанова М.Д.

МБОУ "СОШ №5 им. Героя Советского Союза А. Д. Абдулмеджидова" -1 СМЕНА  
Примерное меню Каспийск 1-4 классы

01.04.2025 год

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Рацион: Завтрак 2025

День: среда

Неделя: 1

02. апр

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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            |                |

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Рацион: Завтрак 2025

День: четверг

Неделя: 1

03. апр

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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            |                      |    | 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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Рацион: Завтрак 2025

День: пятница

Неделя: 1

04. апр

| Прием пищи       | Наименование блюда    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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           |                |

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Рацион: Завтрак 2025

День: понедельник

Неделя: 2

07. апр

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Рацион: Завтрак 2025

День: вторник

Неделя: 2

08. апр

| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                  |                                              |                | Б                    | Ж  | У   |                                   |              |                |
| Завтрак          | Каша гречневая молочная                      | 200            | 9                    | 12 | 37  | 192                               | 1            | 116            |
|                  | Запеканка из творога со сгущенным<br>молоком | 100            | 12                   | 9  | 18  | 229                               | 1            | 154,01         |
|                  | Хлеб ржаной                                  | 20             | 1                    |    | 7   | 52                                |              | 261            |
|                  | Чай с сахаром                                | 200            |                      |    | 15  | 58                                |              |                |
|                  | 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)

| Прием пищи       | Наименование блюда                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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)

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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)

| Прием пищи       | Наименование блюда      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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)

| Прием пищи       | Наименование блюда      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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)

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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)

| Прием пищи       | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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                                |              |                |
|                  |                                           |                | 18                   | 15 | 78 | 574                               | 23           |                |
| Итого за Завтрак |                                           |                | 18                   | 15 | 78 | 574                               | 23           |                |
| Итого за день    |                                           |                | 18                   | 15 | 78 | 574                               | 23           |                |

Рацион: Завтрак 2025  
17. 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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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           |                |

Рацион: Завтрак 2025  
18. 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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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. апр

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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                                |              |                |
|                  |                             |                | 21                   | 24 | 127 | 761                               | 12           |                |
| Итого за Завтрак |                             |                | 21                   | 24 | 127 | 761                               | 12           |                |
| Итого за день    |                             |                | 21                   | 24 | 127 | 761                               | 12           |                |

Рацион: Завтрак 2025  
22. апр

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                  |                                              |                | Б                    | Ж  | У   |                                   |              |                |
| Завтрак          | Каша гречневая молочная                      | 200            | 9                    | 12 | 37  | 192                               | 1            | 116            |
|                  | Запеканка из творога со сгущенным<br>молоком | 100            | 12                   | 9  | 18  | 229                               | 1            | 154,01         |
|                  | Чай с сахаром                                | 200            |                      |    | 15  | 58                                |              | 261            |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 50             | 4                    | 1  | 24  | 133                               |              |                |
|                  |                                              |                | 26                   | 26 | 104 | 776                               | 13           |                |
| Итого за Завтрак |                                              |                | 6                    | 26 | 104 | 776                               | 13           |                |
| Итого за день    |                                              |                | 6                    | 26 | 104 | 776                               | 13           |                |

Рацион: Завтрак 2025  
23. 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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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                               |              |                |
|                  |                             |                | 25                   | 26 | 85 | 772                               | 11           |                |
| Итого за Завтрак |                             |                | 25                   | 26 | 85 | 772                               | 11           |                |
| Итого за день    |                             |                | 25                   | 26 | 85 | 772                               | 11           |                |

Рацион: Завтрак 2025  
24. 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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>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            |
|                  |                             |                | 26                   | 14 | 84 | 646                               | 40           |                |
| Итого за Завтрак |                             |                | 26                   | 14 | 84 | 646                               | 40           |                |
| Итого за день    |                             |                | 26                   | 14 | 84 | 646                               | 40           |                |

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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        |             |