

УТВЕРЖДЕНО

И.о. генерального директора
ООО «Экспресс-продукт»



/К.С. Магомедов

«30» августа 2024

СОГЛАСОВАНО

Директор
МКОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 5 им. А.С. Макаренко»
городского округа «город Кизляр»



/Ю.А. Щеглов

«30» августа 2024

Десятидневное меню при оказании услуги по обеспечению (аутсорсингу) питанием
МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5 им. А.С. Макаренко» городского округа «город Кизляр»

Рацион: Завтрак

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	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			26	23	92	648	10	
Итого за день			26	23	92	648	10	

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

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			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			24	27	80	613	29	
Итого за день			24	27	80	613	29	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

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			
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		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			31	30	94	633	11	
Итого за день			31	30	94	633	11	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

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			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			23	19	83	642	12	
Итого за день			23	19	83	642	12	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

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			
Завтрак	Омлет натуральный	120	11	12	3	146	1	144
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Огурцы свежие	100	1		3	14	5	54
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	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	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

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	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Чай с сахаром и лимоном	200				65		393
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			23	19	68	649	12	
Итого за день			23	19	68	649	12	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

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			
Завтрак	Каша молочная манная	200	7	8	41	264	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			17	19	78	587	2	
Итого за день			17	19	78	587	2	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

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			
Завтрак	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	12	9	18	229	1	154,01
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			23	21	55	562	1	
Итого за день			23	21	55	562	1	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

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			
Завтрак	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Огурцы свежие	60			2	8	3	54
	Картофель запеченный	150	4	8	24	131	31	211
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
Итого за Завтрак			20	25	75	501	38	
Итого за день			20	25	75	501	38	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

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								
	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
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			14	12	75	627	12	
Итого за день			14	12	75	627	12	
Итого за период			223	218	743	5945	134	
Среднее значение за период			22,3	21,8	74,3	594,5	13,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	34	51			

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 1

категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	2	3	5	135	11	75
	Котлета куриная из фарша	90	16	16	14	205	1	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной.	20	1		7	52		
Итого за Обед			31	25	109	780	13	
Итого за день			31	25	109	780	13	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 1

категория

7-11 лет

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 с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Обед			22	22	65	597	22	
Итого за день			22	22	65	597	22	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11 лет

Неделя: 1

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
	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	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			28	29	111	834	19	
Итого за день			28	29	111	834	19	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11 лет

Неделя: 1

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
	Картофель запеченный	150	4	8	24	131	31	211
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Обед			25	28	82	568	43	
Итого за день			25	28	82	568	43	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11 лет

Неделя: 1

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	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			24	25	80	662	32	
Итого за день			24	25	80	662	32	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11 лет

Неделя: 2

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	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			31	31	105	797	7	
Итого за день			31	31	105	797	7	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11 лет

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	2	3	5	135	11	75
	Котлеты из говядины со сливочным масл.	90/5	14	11	14	209	2	182
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			26	20	93	750	13	
Итого за день			26	20	93	750	13	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11 лет

Неделя: 2

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 с курицей	150	16	16	24	196	4	199
	Огурцы свежие	60			2	8	3	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			22	22	86	532	39	
Итого за день			22	22	86	532	39	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

7-11 лет

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 припущенная	90	16	7	1	129	1	157
	Картофель запеченный	150	4	8	24	131	31	211
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			27	21	89	680	50	
Итого за день			27	21	89	680	50	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: пятница

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя: 2

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
	Вермишель	150	5	9	30	213		204,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			28	29	110	728	13	
Итого за день			28	29	110	728	13	
Итого за период			264	252	930	7100,5	251	
Среднее значение за период			26,4	25,2	93	710	25,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	32	53			