

УТВЕРЖДЕНО
 Генеральным директором
 Обществом ограниченной ответственностью
 «Экспресс-продукт»


 «Экспресс-
 ПРОДУКТ»
 М.П.




 Р. М. Абдулаев
 М.П.

Десятидневное меню для оказания услуги по обеспечению (аутсорсингу) питанием
 МБОУ «Каспийский Лицей №8 имени Амет-Хана Султана»
ПЕРВАЯ СМЕНА
 Примерное меню

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)
 Рацион: Завтрак
 2024

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 молочная гречневая	200	9	12	37	192	1	116
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Печенье	40				167		
	Долоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20			7	52		
	Бутерброд с сыром	50			5	7	15	160
Итого за Завтрак			15	19	84	509	11	
Итого за день			15	19	84	509	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак
2024

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 пшеничная молочная	200	5	7	27	193	18	116
	Яйцо вареное	40	5	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			17	16	63	499	19	
Итого за день			17	16	63	499	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак
2024

День: среда
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 молочная овсянная	200	6	8	32	185	21	117
	Кофейный напиток	200	3	4	16	98	1	264
	Запеканка из творога со сметаной	100	10	8	15	191	1	154,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			22	20	84	606	23	
Итого за день			22	20	84	606	23	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Завтрак
2024

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
 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	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Яблочки	100			10	47	10	231
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			23	19	86	616	6	
Итого за день			23	19	86	616	6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Завтрак
2024

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 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 молочная Манная жидкая	200	7	8	41	264	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Яблочки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		3
Итого за Завтрак			17	19	88	634	12	
Итого за день			17	19	88	634	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Завтрак
 2024

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

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	Каша молочная манная жидкая	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			17	19	88	634	12	
Итого за день			17	19	88	634	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Завтрак
 2024

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

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	Овощи натуральные свежие	60			2	8	3	54
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Завтрак			23	23	81	642	4	
Итого за день			23	23	83	642	7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак

2024

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

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	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	192	1	116
	Запеканка из творога со сметаной	100	10	8	15	191	1	154,01
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			22	20	88	573	2	
Итого за День			22	20	88	573	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак

2024

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

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	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Вафли	40			10	47	10	231
	Яблоки	100			15	160		3
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	79	32	
Итого за Завтрак			16	19	79	600	32	
Итого за День			16	19	79	600	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Завтрак
 2024

День: пятница
 Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиНу 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	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	140	25	91
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
Итого за Завтрак			24	8	76	487	26	
Итого за день			24	8	76	487	26	
Итого за период			128	165	621	5718	177	
Среднее значение за период			12,8	16,5	62,1	571,8	17,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	29	57			

**ВТОРАЯ СМЕНА
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)
Рацион: Обед

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			
Обед	Суп с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	2	3	5	135	11	75
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			30	25	79	780	12	
Итого за день			30	25	79	780	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Обед

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

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			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	12	122	20	82
	Салат из моркови с яблоком	60						
	Плов из говядины	150	18	18	24	337	2	179
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			23	22	72	650	22	
Итого за день			23	22	72	650	22	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед
 2024
 День: среда
 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			
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	4	6	28	230	18	85
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		133
Итого за Обед			25	25	106	106	733	19
Итого за День			25	25	106	106	733	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед
 2024
 День: четверг
 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			
Обед	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78
	Рыба припущенная	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		133
Итого за Обед			31	19	85	686	49	49
Итого за День			31	19	85	686	49	49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Обед
 2024

День: пятница
 Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиНу 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			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Овощное рагу с курицей	210	18	20	19	325	24	197
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			24	25	80	663	32	
Итого за день			24	25	80	663	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Обед
 2024

День: понедельник
 Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиНу 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			
Обед	Суп рисовый на бульоне (харчо)	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 плодов свежих	200			28	114	4	236,01
Хлеб пшеничный			4		24	133		
Итого за Обед			29	30	95	744	7	
Итого за день			29	30	95	744	7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед
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			
Обед	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78
	Гуляш из говядины	90	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		24	133		
Итого за Обед			32	22	109	817	21	
Итого за день			32	22	109	817	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед
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			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	6	9	112	31	66
	Плов из курицы	180	16	16	24	295	4	199
	салат из свеклы	60			2	8	3	54
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			22	22	86	631	39	
Итого за день			22	22	86	631	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Обед
 2024

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

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	713	48	
Итого за день			26	19	89	713	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Обед
 2024

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

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
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			28	25	85	712	12	
Итого за день			28	25	85	712	12	
Итого за период			270	234	886	7123	261	
Среднее значение за период			27	23,4	88,6	712,3	26,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16	31	53			