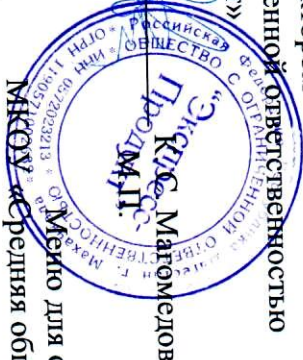


УТВЕРЖДЕНО

Генеральным директором  
Общество ограниченной ответственностью  
«Экспресс-продукт»



Меню для оказания услуги по обеспечению (аудиторской) питания  
МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 11 городского округа «Город Кизляр»

СОГЛАСОВАНО

Директор

МКОУ «СОШ № 11»

городского округа «Город Кизляр»



О.И. Семидюккая  
М.П.

### ВТОРАЯ СМЕНА Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
Рацион: Вторая смена Кизляр

Неделя: 1

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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 говядины	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	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

**Рацион: Вторая смена Кизляр**

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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
	Курлица 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		
<b>Итого за Обед</b>			28	29	111	834	19	
<b>Итого за день</b>			28	29	111	834	19	

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

**Рацион: Вторая смена Кизляр**

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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
	Курлица 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		
<b>Итого за Обед</b>			25	28	82	568	43	
<b>Итого за день</b>			25	28	82	568	43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
	Курница 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		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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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 маслом	90/5	14	11	14	209	2	182
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Чай с сахаром	200		1	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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	260	16	16	24	196	4	199
	Огурцы, консервированные без уксуса	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

Присм 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		
<b>Итого за Обед</b>			27	21	89	680	50	
<b>Итого за день</b>			27	21	89	680	50	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

Присм 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
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Обед</b>			28	29	110	728	13	
<b>Итого за день</b>			28	29	110	728	13	
<b>Итого за период</b>			264	252	930	7100,5	251	
<b>Среднее значение за период</b>			26,4	25,2	93	710	25,1	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			15	32	53			

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
Рацион: Вторая смена Кизляр

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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 говядины	150	18	18	24	337	2	179
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42
	Чай с сахаром	200			15	58		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Обед			22	22	65	597	22	
Итого за день			22	22	65	597	22	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

Присм 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		
<b>Итого за Обед</b>			28	29	111	834	19	
<b>Итого за день</b>			28	29	111	834	19	

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

Присм 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
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Картофель запеченный	150	4	8	24	131	31	211
	Чай с сахаром	200			15	58		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
<b>Итого за Обед</b>			25	28	82	568	43	
<b>Итого за день</b>			25	28	82	568	43	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

**Рацион: Вторая смена Кизляр**

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Вторая смена Кизляр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Обед</b>	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Овощное рагу с курицей	210	18	20	19	325	24	197
	Дюблочки	100			10	47	10	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Обед</b>			24	25	80	662	32	
<b>Итого за день</b>			24	25	80	662	32	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: Вторая смена Кизляр**

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Вторая смена Кизляр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Обед</b>	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		24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Обед</b>			31	31	105	797	7	
<b>Итого за день</b>			31	31	105	797	7	



Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 День: вторник  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

Возрастная категория  
 Энергетическая  
 ценность (ккал)  
 Витамины  
 C  
 №  
 рецептуры

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

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 День: среда  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

Возрастная категория  
 Энергетическая  
 ценность (ккал)  
 Витамины  
 C  
 №  
 рецептуры

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины C	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	6	9	112	31	66
	Плов с курицей	260	16	16	24	196	4	199
	Огурицы, консервированные без уксуса	60	1		30	84	1	241
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		14	80		
	Хлеб пшеничный	30	1		7	52	39	
	Хлеб ржаной	20	1		86	532	39	
Итого за Обед			22	22	86	532	39	
Итого за день			22	22	86			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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	10	231
	Яблоки	100			10	47		241
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Обед			1	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			

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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
	Салат из свежеты	60	1	5	7	45	14	34
	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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 говядины	150	18	18	24	337	2	179
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Обед			22	22	65	597	22	
Итого за день			22	22	65	597	22	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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
	Яблоки	100			10	47	10	231
	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		
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Вторая смена Кизляр

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория: Вторая смена Кизляр

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
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	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	

УТВЕРЖДЕНО  
 Генеральным директором  
 Общество ограниченной ответственностью  
 «Экспресс-продукт»

К. С. Магомедов  
 М.П.

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МКОУ «СЭОШ № 11»  
 Орловского округа «Город Кизляр»

О.И. Семидюцкая  
 М.П.



Меню для оказания услуги по обеспечению (аутсорсингу) питания  
 МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 11 городского округа «Город Кизляр»

**ПЕРВАЯ СМЕНА**

**Примерное меню**

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Завтрак Кизляр  
 2024

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Вес)  
 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	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

Рацион: Завтрак Кизляр

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	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			31	30	94	633	11	
<b>Итого за день</b>			31	30	94	633	11	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

Рацион: Завтрак Кизляр

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			
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	2		10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Завтрак</b>			23	19	83	642	12	
<b>Итого за день</b>			23	19	83	642	12	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

Рацион: Завтрак Кизляр  
2024

День: пятница  
Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	30	1		3	14	5	54
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
<b>Итого за Завтрак</b>			22	23	43		7	
<b>Итого за День</b>			22	23	43		7	

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

Рацион: Завтрак Кизляр  
2024

День: понедельник  
Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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		
<b>Итого за Завтрак</b>			23	19	68		12	
<b>Итого за День</b>			23	19	68		12	

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

Рацион: Завтрак Кизляр 2024

Присм 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
	Каша манная жидкая молочная	100			10	47	10	231
	Дюблочки	200	4	4	15	111	1	266
	Какао с молоком	50	5	7	15	52	2	
	Бутерброд с сыром	20	1		7	587	2	
	Хлеб ржаной		17	19	78	587	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			17	19	78			
<b>Итого за день</b>								

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

Рацион: Завтрак Кизляр 2024

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	120	12	9	18	229	1	154,01
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117
	Чай с сахаром	30	2		7	52	1	261
	Хлеб пшеничный	20	1		7	562	1	
	Хлеб ржаной		23	21	55	562	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			23	21	55			
<b>Итого за день</b>								

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак Кизляр  
2024

День: четверг  
Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	3	198
	Печенье	30	4	8	24	131	31	211
	Картофель запеченный	150	2		14	80	4	236,01
	Хлеб пшеничный	30			28	114	38	
	Компот из фруктов	200	20	25	75	501	38	
<b>Итого за Завтрак</b>			20	25	75	501	38	
<b>Итого за день</b>			20	25	75	501	38	

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак Кизляр  
2024

День: пятница  
Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Фигле птицы отварное с соусом сметанным и томатом	90	5	6	4	170	2	196,1
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Завтрак</b>			14	12	75	627	12	
<b>Итого за день</b>			14	12	75	627	12	

Рацион: Завтрак Кизляр  
2024

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Дюблочки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Итого за завтрак	26	26	23	92	648	10	10
Итого за день		26	26	23	92	648	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	15	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	24	27	80	613	29	
Итого за день		24	24	27	80	613	29	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак Кизляр  
2024

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак Кизляр  
2024

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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 ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			23	19	83	642	12	
Итого за день			23	19	83	642	12	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

Рацион: Завтрак Кизиляр  
2024

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
	Яблочки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1	7	7	52		3
	Булгерборд с сыром	50	5	7	15	160	7	
<b>Итого за Завтрак</b>			22	23	43	483	7	
<b>Итого за день</b>			22	23	43	483	7	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

Рацион: Завтрак Кизиляр  
2024

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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			10	65		393
	Яблочки	100			35	47	10	231
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	14	215		137
	Хлеб пшеничный	30	2		7	80		52
<b>Итого за Завтрак</b>	Хлеб ржаной	20	1	19	68	649	12	
	<b>Итого за День</b>		23	19	68	649	12	

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

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Завтрак Кизляр  
 2024

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	12	9	18	229	1	154,01
	Капша молочная манная	200	9	11	43	227	28	117
	Капша молочная рисовая	200			15	58		261
	Чай с сахаром	30	2		14	80		
	Хлеб пшеничный	20	1		7	52		
	Хлеб ржаной	20	23	21	55	562	1	
Итого за Завтрак			23	21	55	562	1	
Итого за день			23	21	55	562	1	

Примерное 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	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Печенье	30			2	8	3	
	Картофель запеченный	150	4	8	24	131	31	211
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	4	236,01
Компот из фруктов		200			28	114		
Итого за Завтрак			20	25	75	501	38	
Итого за день			20	25	75	501	38	

Примерное 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
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	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	

Рацион: Завтрак Кизляр  
2024

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Яблоко	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
Рацион: Завтрак Кизляр  
2024

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	4	15	111	1	143
	Какао с молоком	200	4	7	15	160		266
	Бутерброд с сыром	50	5		7	52		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52	29	29
	Итого за Завтрак		24	27	80	613	29	
Итого за день			24	27	80	613	29	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак Кизляр  
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	Плов из курицы	260	27	27	41	340	6	199
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак Кизляр  
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			
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	10	261
	Яблоки	100			10	47		231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			23	19	83	642	12	
Итого за день			23	19	83	642	12	