

**УТВЕРЖДЕНО**

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



/К.С. Магомедов

«30» 08 2024

**СОГЛАСОВАНО**

Директор  
МКОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 3 им. Орджоникидзе»  
городского округа «город Кизляр»



/М.М. Хизриев

«30» 08 2024

Десятидневное меню при оказании услуги по обеспечению (аутсорсингу) питанием  
МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 им. Орджоникидзе» 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		
<b>Итого за Завтрак</b>			26	23	92	648	10	
<b>Итого за день</b>			26	23	92	648	10	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых 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		
<b>Итого за Завтрак</b>			24	27	80	613	29	
<b>Итого за день</b>			24	27	80	613	29	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготавливаемых 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		
<b>Итого за Завтрак</b>			31	30	94	633	11	
<b>Итого за день</b>			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		
<b>Итого за Завтрак</b>			23	19	83	642	12	
<b>Итого за день</b>			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
	<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

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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		
<b>Итого за Завтрак</b>			23	19	68	649	12	
<b>Итого за день</b>			23	19	68	649	12	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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		
<b>Итого за Завтрак</b>			17	19	78	587	2	
<b>Итого за день</b>			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			
<b>Завтрак</b>	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			23	21	55	562	1	
<b>Итого за день</b>			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			
<b>Завтрак</b>	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
<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

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак Кизляр

2024

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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		
<b>Итого за Завтрак</b>			14	12	75	627	12	
<b>Итого за день</b>			14	12	75	627	12	
<b>Итого за период</b>			223	218	743	5945	134	
<b>Среднее значение за период</b>			22,3	21,8	74,3	594,5	13,4	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			15	34	51			



# Рацион: Вторая смена Кизляр

День: понедельник

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 (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		
<b>Итого за Обед</b>			31	25	109	780	13	
<b>Итого за день</b>			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 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	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		
	<b>Итого за Обед</b>			22	22	65	597	22
<b>Итого за день</b>			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		
<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

**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		
<b>Итого за Обед</b>			25	28	82	568	43	
<b>Итого за день</b>			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			
<b>Обед</b>	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		
<b>Итого за Обед</b>			24	25	80	662	32	
<b>Итого за день</b>			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			
<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	1	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

**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			
<b>Обед</b>	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		
<b>Итого за Обед</b>			26	20	93	750	13	
<b>Итого за день</b>			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			
<b>Обед</b>	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		
<b>Итого за Обед</b>			22	22	86	532	39	
<b>Итого за день</b>			22	22	86	532	39	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



**Меню и пищевая ценностьготавливаемых 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		
<b>Итого за Обед</b>			27	21	89	680	50	
<b>Итого за день</b>			27	21	89	680	50	

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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		
<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			