

УТВЕРЖДЕНО

Генеральными директором
ООО «Экспресс-продукт»



Магомедов К.С.
М.П.

Меню для оказания услуги по обеспечению (аутсорсингу) питанием
МБОУ «СОШ №2 г. Каспийска» им. Героя Советского союза А.А. Назарова»
Первая смена с. 06.11.2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директору МБОУ «СОШ №2 г. Каспийска»
им. Героя Советского союза А.А. Назарова»



/ А.Р. Казанбиеву/
М.П.

Примерное меню

Приложение №12 к

СанПиН 2.4.1.3049-1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак 2024

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

06.ноя

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 гречневая	200	9	12	37	192	1	116
	Запеканка из творога со сметаной	100	15	9	15	185		154
	Чай с сахаром	200	4	4	15	111	1	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Завтрак			34	32	99	747	12	
Итого за день			34	32	99	747	12	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак 2024

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

07.ноя

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 овсяная молочная	200	8	11	36	185	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
	печенье	40	8	5	26	116	22	
	Итого за Завтрак			22	24	99	620	12
Итого за день			22	24	99	620	12	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 2024

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

08.ноя

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	120	18	19	3	253	2	175
	Пюре картофельное	150	3	4	22	140	25	91
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Итого за Завтрак			27	25	107	803	68
Итого за день			27	25	107	803	68	

Рацион: Завтрак 2024

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

11.ноя

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прим 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
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Йогурт фруктовый	90	4	1	13	81		464
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Кондитерское изделие	40	8	5	26	116	22	0,02
Итого за Завтрак			29	29	121	727	34	
Итого за день			29	29	121	727	34	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак 2024

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

12.ноя

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Филе птицы отварное с соусом сметанным и томатом	90	5	6	4	170	2	196,1
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Яблоки	100			10	47	10	231
	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			16	15	89	728	21	
Итого за день			16	15	89	728	21	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак 2024

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

13.ноя

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	10	13	52	370	34	122
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Запеканка из творога со сметаной	100	15	9	15	185		154
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Мандарины	100			10	47	10	368,1
Итого за Завтрак			35	33	114	925	45	
Итого за день			35	33	114	925	45	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 2024

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

14.ноя

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	120	18	19	3	253	2	175
	Пюре картофельное	150	3	4	22	140	25	91
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			25	27	83	691	48	
Итого за день			25	27	83	691	48	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 2024

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

15.ноя

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
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Мандарины	100			10	47	10	368,1
	Кондитерское изделие	40	8	5	26	116	22	0,02
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Йогурт фруктовый	90	4	1	13	81		464
Итого за Завтрак			31	28	129	794	61	
Итого за день			31	28	129	794	61	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак 2024

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

18.ноя

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 манная жидкая молочная	200	7	8	41	264	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Яблоки	200	1	1	20	94	20	231
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Кондитерское изделие	40	8	5	26	116	22	0,02
Итого за Завтрак			30	29	114	813	34	
Итого за день			30	29	114	813	34	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак 2024

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

19.ноя

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	120	18	19	3	253	2	175
	Салат из свеклы с яблоком	60	3	4	8	85	6	38,1
	Яблоки	200	1	1	20	94	20	231
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			31	29	82	802	16	
Итого за день			31	29	82	802	16	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак 2024

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

20.ноя

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 гречневая	200	9	12	37	192	1	116
	Запеканка из творога со сметаной	100	15	9	15	185		154
	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		
	Мандарины	100			10	47	10	368,1
Итого за Завтрак			34	32	99	747	12	
Итого за день			34	32	99	747	12	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 2024

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

21.ноя

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	Бефстроганов из отварной говядины	100	16	14	4	220	1	170
	Пюре картофельное	150	3	4	22	140	25	91
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Яблоки	200	1	1	20	94	20	231
Итого за Завтрак			27	25	107	803	68	
Итого за день			27	25	107	803	68	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак 2024

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

22.ноя

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 овсянная молочная	200	8	11	36	185	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Бутерброд с джемом	35	2	3	20	113		2
	Йогурт фруктовый	90	4	1	13	81		464
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5		63		143
Итого за Завтрак			22	24	99	620	12	
Итого за день			22	24	99	620	12	

Рацион: Завтрак 2024

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

25.ноя

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 гречневая	200	9	12	37	192	1	116
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Кондитерское изделие	40	8	5	26	116	22	0,02
Итого за Завтрак			29	29	121	727	34	
Итого за день			29	29	121	727	34	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак 2024

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

26.ноя

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 пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Филе птицы отварное с соусом сметанным и томатом	90	5	6	4	170	2	196,1
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			16	15	89	728	21	
Итого за день			16	15	89	728	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак 2024

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

27.ноя

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	10	13	52	370	34	122
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Запеканка из творога со сметаной	100	15	9	15	185		154
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Мандарины	100			10	47	10	368,1
Итого за Завтрак			35	33	114	925	45	
Итого за день			35	33	114	925	45	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 2024

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

28.ноя

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	120	18	19	3	253	2	175
	Пюре картофельное	150	3	4	22	140	25	91
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			25	27	83	691	48	
Итого за день			25	27	83	691	48	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 2024

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

29.ноя

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Принем 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
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Мандарины	100			10	47	10	368,1
	Кондитерское изделие	40	8	5	26	116	22	0,02
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Йогурт фруктовый	90	4	1	13	81		464
	Итого за Завтрак			31	28	129	794	61
Итого за день			31	28	129	794	61	
Итого за период			280	271	1037	7650	351	
Среднее значение за период			28	27,1	103,7	765	35,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	32	54			