

УТВЕРЖДЕНО
 Генеральным директором
 ООО «Экспресс-продукт»



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

[Signature] / А.Р. Казанбиеву/
 М.П.

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»

Вторая смена с. 06.11.2024 год

Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Приложение №12 к Сан

Рацион: Обед 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			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	6	9	112	31	66
	Плов из курицы	180	21	22	29	235	3	179
	Салат из свеклы	60			2	56	3	54
	Компот из плодов свежих	200	1		30	114	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			27	28	101	697	48	
Итого за день			27	28	101	697	48	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	4	6	28	230	18	85
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89
	Чай с сахаром	200			15	58	8	271
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			31	22	116	759	69	
Итого за день			31	22	116	759	69	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение №12 к Са

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
	Гуляш из говядины	120	18	19	3	253	2	175
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			35	28	131	915	25	
Итого за день			35	28	131	915	25	

Рацион: Обед 2024
11.ноя

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			
Обед	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78
	Филе птицы отварное с соусом сметанным и томатом	90	5	6	4	170	2	196,1
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		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			32	23	153	1028	33	
Итого за день			32	23	153	1028	33	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед 2024
12.ноя

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			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	12	122	20	62
	Плов с говядиной	180	21	22	29	404	3	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3	53
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Обед			29	27	113	850	37	
Итого за день			29	27	113	850	37	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед 2024
13.ноя

День: среда
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			
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
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	200	1	1	20	94	20	231
	Салат из свеклы с яблоком	60	3	4	8	85	6	38,1
Итого за Обед			30	30	129	945	42	
Итого за день			30	30	129	945	42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89
	Яблоки	100			10	47	10	231
	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			36	22	127	857	73	
Итого за день			36	22	127	857	73	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед 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			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Гуляш из говядины	120	18	19	3	253	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Обед			35	31	123	933	20	
Итого за день			35	31	123	933	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп рисовый на бульоне	250	5	7	12	140	6	78
	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 смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Яблоки	200	1	1	20	94	20	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			21	20	112	840	29	
Итого за день			21	20	112	840	29	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Обед 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			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	12	122	20	62
	Бефстроганов из отварной говядины	100	16	14	4	220	1	170
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			35	25	119	929	38	
Итого за день			35	25	119	929	38	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Обед 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			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	6	9	112	31	66
	Плов с говядиной	180	21	22	29	404	3	179
	Овощи натуральные свежие	60			2	8	3	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			27	28	101	787	48	
Итого за день			27	28	101	787	48	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	4	6	28	230	18	85
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого за Обед			31	22	116	865	69
Итого за день			31	22	116	865	69	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
	Гуляш из говядины	120	18	19	3	253	2	175
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			35	28	131	915	25	
Итого за день			35	28	131	915	25	

Рацион: Обед 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			
Обед	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78
	Филе птицы отварное с соусом сметанным и томатом	90	5	6	4	170	2	196,1
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		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			32	23	153	1028	33	
Итого за день			32	23	153	1028	33	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед 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			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	12	122	20	62
	Плов с говядиной	180	21	22	29	404	3	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3	53
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Обед			29	27	113	850	37	
Итого за день			29	27	113	850	37	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Обед 2024
 27.ноя

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
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Салат из свеклы с яблоком	60	3	4	8	85	6	38,1
Итого за Обед			30	30	129	945	42	
Итого за день			30	30	129	945	42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Приложение №12 к СанПиН 2

Рацион: Обед 2024
 28.ноя

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 запеченная	90	17	4	3	123		160
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89
	Яблоки	100			10	47	10	231
	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			36	22	127	857	73	
Итого за день			36	22	127	857	73	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед 2024
 29.ноя

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			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Гуляш из говядины	120	18	19	3	253	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Обед			35	31	123	933	20	
Итого за день			35	31	123	933	20	
Итого за период			311	256	1224	8949	414	
Среднее значение за период			31,1	25,6	122,4	894,9	41,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	27	58			