

УТВЕРЖДЕНО
 Генеральным директором
 Общество с ограниченной ответственностью
 «Экспресс-продукт»



СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МКОУ «Кизлярская гимназия № 1 имени М.В.
 Ломоносова городского округа «Город Кизляр»»
 Н.А. Боровикова
 М.П.

Меню для оказания услуги по обеспечению (аутсорсингу) питанием

МКОУ «Кизлярская гимназия № 1 имени М.В. Ломоносова» городского округа «Город Кизляр»
ПЕРВАЯ СМЕНА
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

День: вторник
 Неделя: 1

Приложение № 8 к СанПиН 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	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117
	Йогурт 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

Лист № 8 к СанПиН 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	Ц			
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		

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

День: четверг
 Неделя: 1

Лист № 8 к СанПиН 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	Ц			
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			
Итого за Завтрак			23	19	83	642	12		
Итого за день			23	19	83	642	12		

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

День: пятница
 Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 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	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
Итого за завтрак			22	23	43	483	7	
Итого за день			22	23	43	483	7	

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

День: понедельник
 Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 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	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		
Итого за завтрак			23	19	68	649	12	
Итого за день			23	19	68	649	12	

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

День: вторник
 Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 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	Каша манная жидкая молочная	200	7	8	41	264	1	117
	Яблоки	100			10	47	10	231
	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	19	78	587	2	
Итого за день			17	19	78	587	2	

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

День: среда
 Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 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	Запеканка из творога со сливочным молоком	120	12	9	18	229	1	154,01
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
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

Приложение N 8 к СанПин 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	Курлица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Печенье	30			2	8	3	
	Картофель запеченный	150	4	8	24	131	31	211
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
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

Приложение N 8 к СанПин 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	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)
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
	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		
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)
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

Приложение N 8 к СанПиН 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	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	

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

День: четверг
 Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 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	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
	Хлеб ржаной	20			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)
 Район: Завтрак Кизляр 2024

День: пятница
 Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 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	Омлет натуральный	120	11	12	3	146	1	144
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
Итого за Завтрак			22	23	43	483	7	
Итого за день			22	23	43	483	7	

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

День: понедельник
 Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 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	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		
Итого за Завтрак			23	19	68	649	12	
Итого за день			23	19	68	649	12	

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

День: вторник
 Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПин 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	Каша молочная манная	200	7	8	41	264	1	117
	Яблоки	100			10	47	10	231
	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	19	78	587	2	
Итого за день			17	19	78	587	2	

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

День: среда
 Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПин 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	Запеканка из творога со ступленным молоком	120	12	9	18	229	1	154,01
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
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

Приложение N 8 к СанПиН 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	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		
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
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

Приложение N 8 к СанПиН 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	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
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271
	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)
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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Яблоки	100			10	47		10
	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)
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
	Дйца 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)
 Район: Завтрак Кизляр 2024

День: среда
 Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 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	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	

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

День: четверг
 Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 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	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
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			23	19	83	642	12	
Итого за день			23	19	83	642	12	

УТВЕРЖДЕНО

Генеральным директором

Общество ограниченной ответственностью

«Экспресс-продукт»



К. С. Магомедов

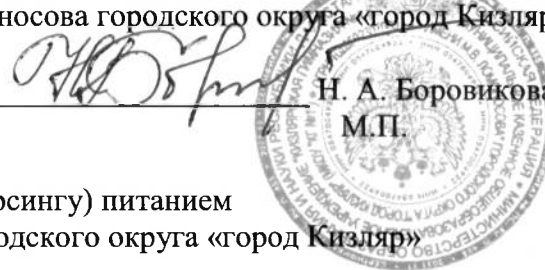
М.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор

МКОУ «Кизлярская гимназия № 1 имени М.В.

Ломоносова городского округа «город Кизляр»»



Н. А. Боровикова

М.П.

Меню для оказания услуги по обеспечению (аутсорсингу) питанием
МКОУ «Кизлярская гимназия № 1 имени М.В. Ломоносова» городского округа «город Кизляр»

ВТОРАЯ СМЕНА

Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: вторник

Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
	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		
Итого за Обед			28	29	111	834	19	
Итого за день			28	29	111	834	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: четверг

Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: пятница

Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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								
	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 приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: понедельник

Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 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		
Итого за Обед			31	31	105	797	7	
Итого за день			31	31	105	797	7	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: вторник

Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
	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			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	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: среда

Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	340	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	676	39	
Итого за день			22	22	86	676	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: четверг

Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: пятница

Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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		204,01
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Обед			28	29	110	728	13	
Итого за день			28	29	110	728	13	

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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 белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	3	4	47	1	42
	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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: вторник

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	696	22	
Итого за день			22	22	65	696	22	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: среда

Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
	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		
Итого за Обед			28	29	111	834	19	
Итого за день			28	29	111	834	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: четверг

Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	668	43	
Итого за день			25	28	82	668	43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: пятница

Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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								
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Овощное рагу с курицей	210	18	20	19	325	24	197
	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		
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

День: понедельник

Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 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		
Итого за Обед			31	31	105	797	7	
Итого за день			31	31	105	797	7	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: вторник

Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
	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			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	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: среда

Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	340	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	676	39	
Итого за день			22	22	86	676	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: четверг

Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: пятница

Неделя: 2

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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		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		
Итого за Обед			28	29	110	728	13	
Итого за день			28	29	110	728	13	

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 (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
	Котлета куриная из фарша	90	16	16	14	205	1	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Салат из свеклы	60	1	5	7	45	14	34
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Обед			31	25	109	780	13	
Итого за день			31	25	109	780	13	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена Кизляр

День: вторник
Неделя: 1

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
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	696	22	
Итого за день			22	22	65	696	22	

