

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором
Общество ограниченной ответственностью
«Экспресс-продукт»

С. Магомедов
М.П. «Экспресс-продукт»

СОГЛАСОВАНО

Директору
МКОУ «Кизлярская гимназия № 1 им. М. В. Ломоносова»
городского округа «город Кизляр»

Боровиковой Н.А.,
М.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВТОРАЯ СМЕНА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) Приложение N 8 к СанПиН 2
Рацион: Вторая смена Кизляр День: понедельник
Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
13.январь Возрастная категория Вторая смена Ки:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			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 приготовляемых блюд (лист 7) Приложение N 8 к СанПиН
Рацион: Вторая смена Кизляр День: вторник
Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
14.январь Возрастная категория Вторая смена К

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
	Котлеты из говядины	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	30	2		14	80		
	Итого за Обед			26	20	93	750	13
Итого за день			26	20	93	750	13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2
Рацион: Вторая смена Кизляр День: среда
Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
15.январь Возрастная категория Вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	6	9	112	31	66
	Плов с курицей	150	16	16	24	196	4	199
	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			22	22	86	532	39
Итого за день			22	22	86	532	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2
Рацион: Вторая смена Кизляр День: четверг
Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
16.январь Возрастная категория Вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			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		
	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) Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2
Рацион: Вторая смена Кизляр День: пятница
Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
17.январь Возрастная категория Вторая смена Ки:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	12	122	20	82
	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		
	Итого за Обед			28	29	110	728	13
Итого за день			28	29	110	728	13	

Рацион: Вторая смена Кизляр
20.январь

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	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	6	9	112	31	66
	Котлета куриная из фарша	90	16	16	14	205	1	279
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	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	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена Кизляр
21.январь

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
	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	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Вторая смена Кизляр
22.январь

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
	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
23.январь

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
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	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	

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена Кизляр
24.январь

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			
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		
Итого за Обед			24	25	80	662	32	
Итого за день			24	25	80	662	32	
Итого за период			264	252	930	7060,5	251	
Среднее значение за период			26,4	25,2	93	706	25,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	32	53			