



**Общество с ограниченной ответственностью  
«Экспресс-продукт»**

**367018, Республика Дагестан, город Махачкала, пр. Петра 1, влд. 50  
ОГРН 1190571002632, ИНН 0572023213, КПП 057101001**

367000, г. Махачкала, а/я 5, телефон: 8-804-700-41-30, [ekspress.produkt@mail.ru](mailto:ekspress.produkt@mail.ru)

Исх. № 29-08

29 август 2024 г.  
Директору МБОУ «СОШ № 9 г.  
Каспийска имени Героев России-пограничников»  
Селимхановой Г. М.

Уважаемая Гульнара Магомедрасуловна!

В соответствии с пунктом 8.1.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», в случае привлечения предприятия общественного питания к организации питания детей в организованных детских коллективах в детских организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления, медицинских организациях, организациях социального обслуживания осуществляющих стационарное социальное обслуживание, меню должно утверждаться руководителем предприятия общественного питания, согласовываться руководителем организации, в которой организуется питание детей.

Между, Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Каспийска имени Героев России-пограничников» и Обществом с ограниченной ответственностью «Экспресс-продукт» заключен контракт № 1 от 12 февраля 2024 года на оказание услуги по обеспечению (аутсорсингу) питанием обучающихся в учреждении МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Каспийска имени Героев России-пограничников» по адресу: 368301, Республика Дагестан, г. Каспийск, ул. Буйнакского 100 А.

В исполнение пункта 4.3.8. Контракта № 1 от 12 февраля 2024 года, направляем на согласование 10-дневное меню для организации питания обучающихся в учреждении (приложение).

Обращаем Ваше внимание, что согласно пункту 4.1.1. Контракта № 1 от 12 февраля 2024 года, Заказчик обязан согласовать 10-ти дневное меню в течение 3 (трёх) дней с даты его направления Исполнителем на согласование.

С Уважением,  
Генеральный директор

  
\_\_\_\_\_

/Магомедов К.С. /

/М.П./



УТВЕРЖДЕНО

Генеральным директором

Обществом с ограниченной ответственностью

«Экспресс-продукт»



К. С. Магомедов  
М.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 г.

Каспийска имени Героев России-пограничников»



Г. М. Селимханова  
М.П.

Десятидневное меню для оказания услуги по обеспечению (аутсорсингу) питанием

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Каспийска имени Героев России-пограничников»

**ПЕРВАЯ СМЕНА**

**Примерное меню**

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Завтрак

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			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	192	1	116
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Печенье	40				167		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутиерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
<b>Итого за Завтрак</b>			15	19	84	509	11	
<b>Итого за день</b>			15	19	84	509	11	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак  
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			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	5	7	27	193	18	116
	Яйцо вареное	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>			17	16	63	499	19	
<b>Итого за день</b>			17	16	63	499	19	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак  
2024

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			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	185	21	117
	Кофейный напиток	200	3	4	16	98	1	264
	Запеканка из творога со сметаной	100	10	8	15	191	1	154,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Завтрак</b>			22	20	84	606	23	
<b>Итого за день</b>			22	20	84	606	23	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак  
2024

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			
<b>Завтрак</b>	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Яблоки	100			10	47	10	231
	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			23	19	86	616	6	
<b>Итого за день</b>			23	19	86	616	6	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак  
2024

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			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная жидкая	200	7	8	41	264	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
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Завтрак</b>			17	19	88	634	12	
<b>Итого за день</b>			17	19	88	634	12	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак  
2024

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная жидкая	200	7	8	41	264	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
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Завтрак</b>			17	19	88	634	12	
<b>Итого за день</b>			17	19	88	634	12	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак  
2024

День: вторник  
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>	Овощи натуральные свежие	60			2	8	3	54
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Завтрак</b>			23	23	81	642	4	
<b>Итого за день</b>			23	23	83	642	7	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак  
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>	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	192	1	116
	Запеканка из творога со сметаной	100	10	8	15	191	1	154,01
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
<b>Итого за Завтрак</b>			22	20	88	573	2	
<b>Итого за день</b>			22	20	88	573	2	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак  
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>	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Вафли	40						
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
<b>Итого за Завтрак</b>			16	19	79	600	32	
<b>Итого за день</b>			16	19	79	600	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак  
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	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	140	25	91
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
<b>Итого за Завтрак</b>			24	8	76	487	26	
<b>Итого за день</b>			24	8	76	487	26	
<b>Итого за период</b>			128	165	621	5718	177	
<b>Среднее значение за период</b>			12,8	16,5	62,1	571,8	17,7	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			14	29	57			

**ВТОРАЯ СМЕНА  
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1) Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед  
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			
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	2	3	5	135	11	75
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих	200	4		28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50			24	133		
<b>Итого за Обед</b>			30	25	79	780	12	
<b>Итого за день</b>			30	25	79	780	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед  
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			
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	12	122	20	82
	Салат из моркови с яблоком	60						
	Плов из говядины	150	18	18	24	337	2	179
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50			24	133		
<b>Итого за Обед</b>			23	22	72	650	22	
<b>Итого за день</b>			23	22	72	650	22	



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

**Рацион: Обед  
2024**

**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			
<b>Обед</b>	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
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			25	25	106	733	19	
<b>Итого за день</b>			25	25	106	733	19	

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)**

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

**Рацион: Обед  
2024**

**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			
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78
	Рыба припущенная	90	16	7	1	129	1	157
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			31	19	85	686	49	
<b>Итого за день</b>			31	19	85	686	49	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед  
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			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Овощное рагу с курицей	210	18	20	19	325	24	197
	Компот из плодов свежих	200	4		28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			24	25	80	663	32	
<b>Итого за день</b>			24	25	80	663	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед  
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			
Обед	Суп рисовый на бульоне (харчо)	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 плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			29	30	95	744	7	
<b>Итого за день</b>			29	30	95	744	7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед  
2024

День: вторник  
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			
Обед	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78
	Гуляш из говядины	90	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		24	133		
Итого за Обед			32	22	109	817	21	
Итого за день			32	22	109	817	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед  
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			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	6	9	112	31	66
	Плов из курицы	180	16	16	24	295	4	199
	салат из свеклы	60			2	8	3	54
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
Итого за Обед			22	22	86	631	39	
Итого за день			22	22	86	631	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед  
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			
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	4	6	28	230	18	85
	Рыба запеченная	90	16	7	1	129	1	157
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			26	19	89	713	48	
<b>Итого за день</b>			26	19	89	713	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение N 8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед  
2024

День: пятница  
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			
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
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			28	25	85	712	12	
<b>Итого за день</b>			28	25	85	712	12	
<b>Итого за период</b>			270	234	886	7123	261	
<b>Среднее значение за период</b>			27	23,4	88,6	712,3	26,1	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			16	31	53			