

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "АРКАДА"

/А.Б.Стависский/

«01» сентября 2026 г.



Согласовано:

Директор МБОУ г.Астрахани
СОШ № 32

О.Н.Сидорина



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации горячим питанием детей в образовательных
учреждениях города Астрахани, для учащихся от 7-11 лет с ограниченными возможностями здоровья, 10-ти дневное.

С использованием:

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководитель разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2026 год.

Категория: Школьники 7-11 лет ОБЗ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 1 (понедельник)																						
173 (2)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,040	11,570	56,760	368,000	0,138	0,184	1,012	2,484	153,76	0,046	46,345	0	0,046	273,838	231,36	0	0	0	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,700	2,260	13,940	82,900	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				510	18,6	20,15	85,5	672,24	0,204	0,244	1,172	3,584	357,475	13,098	70,845	0	0,08	299,438	386,157	0	0	0
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок с картофелем	60	7,300	3,050	21,600	143,200	0,066	0,054	0,054	0,81	12,102	0,006	18,288	0	0,012	113,19	63,834	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				260	7,36	3,07	35,56	199,02	0,066	0,054	0,074	1,07	22,422	0,006	19,588	0	0,012	121,19	66,434	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0	
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (вегетарианский)	200	4,400	4,220	13,220	118,600	0,18	0,06	4,66	1,64	34,14	0	28,46	0	1,2	378,26	70,48	0	0	0	
291 (2)	ОБЕД	Плов из птицы	250	21,180	13,080	44,680	381,670	0,125	0,175	7,525	2,475	57,925	0,025	67,55	0	1,95	355,925	219,18	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				790	32,3	18,34	94	831,75	0,441	0,279	23,405	7,035	151,345	0,025	148,67	0	3,87	1137,985	405,895	0	0	0
428	ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	8,350	3,200	44,850	241,670	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	32,33	0	0	117,67	76,83	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				300	8,41	3,22	58,81	297,49	0,15	0,07	0,02	1,73	32,82	0	33,63	0	0	125,67	79,43	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1860	66,67	44,78	273,87	2000,5	0,861	0,647	24,671	13,419	564,062	13,129	272,733	0	3,962	1684,283	937,916	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1860	66,67	44,78	273,87	2000,5	0,861	0,647	24,671	13,419	564,062	13,129	272,733	0	3,962	1684,283	937,916	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1860	66,67	44,78	273,87	2000,5	0,86	0,65	24,67	13,42	564,06	13,13	272,73	0	3,96	1684,28	937,92	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					13,33	20,15	54,76															

Примечание: В салатах в период после 1 марта согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, производится замена сырых овощей на овощи прошедшие термическую обработку, свежая капуста на квашеную капусту.

Категория: Школьники 7-11 лет ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 2 (вторник)																						
302	ЗАВТРАК	Каша рассычатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,83	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0	
268	ЗАВТРАК	Котлета мясная (с соусом)	100	10,340	12,520	10,990	163,750	0,05	0,11	0,22	1,81	35,7	0,02	36,84	0	0	136	124,64	0	0	0	
N	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,980	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,66	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				500	22,95	19,13	64,64	580,22	0,31	0,23	0,24	7,18	72,34	0,02	190,465	0	0,03	403,62	374,665	0	0	0
417	ЗАВТРАК 2	Гребешок из дрожжевого теста	50	4,590	7,060	25,150	182,500	0,075	0,04	0,14	0,76	14,26	0,03	18,375	0	0,02	68,25	48,75	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,980	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				250	4,65	7,08	39,11	238,32	0,075	0,04	0,16	1,02	24,57	0,03	19,675	0	0,02	76,25	51,35	0	0	0
52 (1)	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	8,850	3,610	4,960	55,680	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	0,006	161,88	24,378	0	0	0	
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	250	2,700	2,850	17,450	118,250	0,1	0,05	8,25	1,125	29,2	0	27,275	0	1,225	481,425	67,575	0	0	0	
128	ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,100	9,150	17,980	172,860	0,15	0,12	17,81	1,035	41,655	0,05	27,405	0	0,06	636,57	87,03	0	0	0	
229	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,010	5,080	3,800	111,000	0,04	0,05	4,71	0,58	31,43	0,01	25,97	0	2,14	268,82	159,37	0	0	0	
N	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
N	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
		Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,440	0,160	28,200	116,600	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				840	23,5	21,67	74,19	759,87	0,382	0,244	37,455	6,012	162,521	0,055	127,33	0	3,451	1643,095	426,753	0	0	0
422	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	100	7,900	0,120	44,480	283,000	1,14	0,08	0	1,4	22,4	0,01	28,4	0	0	110,2	76,6	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				300	7,96	8,14	58,44	338,82	1,14	0,08	0,02	1,66	32,72	0,01	29,7	0	0	118,2	79,2	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1890	59,06	56,02	236,38	1917,23	1,907	0,594	37,875	15,872	292,151	0,115	367,17	0	3,501	2241,165	931,968	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1890	59,06	56,02	236,38	1917,23	1,907	0,594	37,875	15,872	292,151	0,115	367,17	0	3,501	2241,165	931,968	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1890	59,06	56,02	236,38	1917,23	1,91	0,59	37,88	15,87	292,15	0,12	367,17	0	3,5	2241,16	931,97	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,32	26,3	49,32																

Категория: Школьники 7-11 лет ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	B-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 3 (среда)																					
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	240	6,670	11,690	46,200	317,450	0,096	0,192	1,272	0,552	146,26	0,072	22,152	0	0,048	205,08	128,928	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,000	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
N	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	0,360	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	8	2,6	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	0	34,8	0	0	0
N	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,700	2,260	13,940	82,900	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	11,67	21,62	76,07	615,69	0,156	0,202	1,292	1,472	176,376	13,112	39,652	0	0,078	216,08	186,728	0	0	0
389	ЗАВТРАК 2	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,740	0,050	6,890	49,020	0,036	0,042	2,016	0,396	15,456	0	21,63	0	0,066	113,94	31,662	0	0	0
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,440	3,940	8,740	83,000	0,04	0,04	8,54	0,98	39,78	0	20,9	0	1,04	308,24	43,68	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,690	209,700	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	50,945	0	0	0
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,050	11,340	11,880	190,000	0,08	0,08	0,68	0,95	44,21	0,03	14,98	0	0,01	153,62	68,22	0	0	0
N	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0,360	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	13,2	0	0	0	42,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	0	34,8	0	0	0
424	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	790	21,34	21,56	79,96	773,02	0,266	0,177	11,236	4,791	129,531	0,03	98,346	0	1,131	624,375	284,307	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	100	7,280	12,520	43,920	318,000	0,12	0,06	0	1,3	19,8	0	27,4	0	0	105,2	70	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			300	7,34	12,54	57,88	373,82	0,12	0,06	0,02	1,56	30,12	0	28,7	0	0	113,2	72,6	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1800	60,35	57,72	270,91	2092,53	1,102	0,999	212,548	17,823	476,027	13,142	406,697	0	7,209	5753,655	1183,638	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1800	60,35	57,72	270,91	2092,53	1,102	0,999	212,548	17,823	476,027	13,142	406,697	0	7,209	5753,655	1183,638	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			1800	60,35	57,72	270,91	2092,53	1,1	1	212,55	17,82	476,03	13,14	406,67	0	7,21	5753,66	1183,64	0	0	0
				11,54	24,83	51,79															

Категория: Школьники 7-11 лет ОБЗ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	у																
День 4 (четверг)																						
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,930	24,820	2,640	289,650	0,105	0,51	0,255	2,64	103,08	0,33	16,14	0	0,105	198,9	225,78	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																						
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок с капустой	60	18,34	25,74	27,45	509,37	0,185	0,53	10,275	5,65	140,9	0,33	42,94	0	0,135	484,9	282,88	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	60	7,300	3,050	21,600	143,200	0,066	0,054	0,054	0,81	12,102	0,006	18,288	0	0,012	113,19	63,834	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																						
			200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
			260	7,36	3,07	35,56	199,02	0,066	0,054	0,074	1,07	22,422	0,006	19,588	0	0,012	121,19	66,434	0	0	0	
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0	
		Рассольник ленинградский (вегетарианский)																				
96	ОБЕД	(вегетарианский)	200	1,620	4,080	9,580	85,800	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	0	0,98	381,24	45,38	0	0	0	
285	ОБЕД	Макаронник с мясом	250	30,680	42,800	35,750	474,150	0,15	0,25	0	4,2	35,325	0,025	48,15	0	0,025	4548,28	295,5	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																						
417	ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста	790	39,02	47,92	81,43	891,43	0,366	0,334	17,92	7,86	117,925	0,025	120,15	0	1,725	5333,315	457,12	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	100	9,180	14,120	50,300	365,000	0,15	0,08	0,28	1,52	28,5	0,06	36,75	0	0,04	136,5	97,5	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																						
			300	9,24	14,14	64,26	420,82	0,15	0,08	0,3	1,78	38,82	0,06	38,05	0	0,04	144,5	100,1	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:																						
			1850	73,96	90,87	208,7	2020,64	0,767	0,998	28,569	16,36	320,067	0,421	220,728	0	1,912	6083,905	906,534	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																						
			1850	73,96	90,87	208,7	2020,64	0,767	0,998	28,569	16,36	320,067	0,421	220,728	0	1,912	6083,905	906,534	0	0	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности																						
				14,64	40,47	41,31				1	28,57	16,36	320,07	0,42	220,73	0	1,91	6083,9	906,53	0	0	0

Категория: Школьники 7-11 лет QV3

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 5 (пятница)																					
291 (1)	ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	19,480	12,030	41,100	351,140	0,115	0,161	6,923	2,277	53,291	0,023	62,146	0	1,794	327,451	201,641	0	0	0
70/71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	30	0,330	0,060	1,140	6,600	0,018	0,012	5,25	0,27	4,2	0	6	0	0,24	87	7,8	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	43,5	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	23,82	12,61	57,25	530,46	0,183	0,173	12,193	3,357	79,311	0,023	89,946	0	2,034	422,451	255,541	0	0	0
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок с картофелем	60	7,300	3,050	21,600	143,200	0,066	0,054	0,054	0,81	12,102	0,006	18,288	0	0,012	113,19	63,834	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	7,36	3,07	35,56	199,02	0,066	0,054	0,074	1,07	22,422	0,006	19,588	0	0,012	121,19	66,434	0	0	0
52 (1)	ОБЕД	Салат из свежы отварной	60	0,850	3,610	4,960	55,680	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	0,006	161,86	24,378	0	0	0
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничной)	200	1,590	2,160	9,680	68,600	0,08	0,04	6,6	0,7	21,36	0	18,22	0	0,98	371,32	44,78	0	0	0
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,21	0,12	0	4,58	14,82	0	135,83	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
268	ОБЕД	Котлета мясная (с соусом)	100	10,340	12,520	10,990	163,750	0,05	0,11	0,22	1,81	35,7	0,02	36,84	0	0	136	124,64	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	34,8	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	42,4	0	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	26,83	25,24	80,03	773,98	0,432	0,294	10,83	9,802	121,876	0,02	227,805	0	1,016	936,82	477,523	0	0	0
428	ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	8,350	3,200	44,850	241,670	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	32,33	0	0	117,67	76,83	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	8,41	3,22	58,81	297,49	0,15	0,07	0,02	1,73	32,82	0	33,63	0	0	125,67	79,43	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1860	66,42	44,14	231,65	1800,05	0,831	0,591	23,117	15,959	256,429	0,049	366,969	0	3,062	1606,131	878,928	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1860	66,42	44,14	231,65	1800,05	0,831	0,591	23,117	15,959	256,429	0,049	366,969	0	3,062	1606,131	878,928	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1860	66,42	44,14	231,65	1800,05	0,83	0,59	23,12	15,96	256,43	0,05	366,97	0	3,06	1606,13	878,93	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные				14,76	22,07	51,48															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 6 (понедельник)																						
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	230	9,450	12,120	48,530	341,710	0,161	0,184	1,058	2,553	160,747	0,069	48,553	0	0,046	286,557	242,37	0	0	0	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порцинии) (Российский)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	0	8	2,6	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,700	2,260	13,940	82,900	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				510	19,01	20,77	77,27	645,95	0,227	0,244	1,218	3,653	364,467	13,121	73,053	0	0,08	312,157	397,174	0	0	0
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок с картофелем	60	7,300	3,050	21,800	143,200	0,066	0,054	0,054	0,81	12,102	0,006	18,288	0	0,012	113,19	63,834	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	0	8	2,6	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				260	7,36	3,07	35,56	199,02	0,066	0,054	0,074	1,07	22,422	0,006	19,588	0	0,012	121,19	66,434	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы или помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0	
88	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	250	1,770	4,950	7,900	89,750	0,05	0,05	15,78	0,825	49,25	0	22,125	0	1,25	383,325	49	0	0	0	
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,460	5,790	30,450	195,720	0,06	0,03	0	0,81	12,15	0,03	8,145	0	0,015	37,29	37,575	0	0	0	
297	ОБЕД	Фрикадельки из кур (с соусом)	100	13,020	18,050	7,360	243,640	0,04	0,11	1,93	1	48,42	0,05	13,93	0	0,04	122,64	82,51	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
342	ОБЕД	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,440	0,160	28,200	116,600	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				840	26,75	29,91	77,99	844,39	0,266	0,214	30,905	5,655	157,18	0,08	90,46	0	1,805	811,655	273,085	0	0	0
424	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	7,280	12,520	43,920	318,000	0,12	0,06	0	1,3	19,8	0	27,4	0	0	105,2	70	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	0	8	2,6	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				300	7,34	12,54	57,88															

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car. мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				б	ж	у														
188	ЗАВТРАК	Заслаженная рисовая с творогом (с маслом)	150	7.900	11.370	40.790	0.045	0.105	0.06	0.825	53.88	0.08	26.445	0	0.03	83.49	123.975	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Повидло малиновое	30	0.150	0.000	21.480	0	0	0.72	0.12	3.6	0	2.7	0	0	0	0	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	0.840	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.060	0.020	13.960	0	0	0.02	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	0	0	0	0
378	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0.400	0.400	9.800	0	0	0.03	0.02	10	0	2.2	0	0	0	0	0	0	0
428	ЗАВТРАК 2	Булочка шоколадная	50	4.180	1.600	22.420	0.075	0.115	0.125	10.8	3.845	93	16	0	0	0.03	278	11	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0.060	0.020	13.960	0	0	0.02	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	0	0	0	0
428	ЗАВТРАК 2	Булочка шоколадная	50	4.180	1.600	22.420	0.075	0.115	0.125	10.8	3.845	93	16	0	0	0.03	278	11	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0.060	0.020	13.960	0	0	0.02	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	0	0	0	0
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.740	0.050	6.890	0.036	0.042	2.016	0.396	15.456	0	21.63	0	0.066	113.94	31.662	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник пенинградский	200	1.820	4.080	9.580	0.08	0.04	6.7	0.74	23.32	0	19.34	0	0.98	381.24	45.38	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3.650	5.370	36.690	0.03	0.015	0	0.525	1.365	0	16.335	0	0.015	40.575	60.945	0	0	0
290	ОБЕД	Литая тушенка в соусе	100	11.780	10.120	2.930	0.05	0.09	1.44	0.91	38.9	0.04	13.14	0	0.01	154.3	80.5	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	0.840	0	0	0	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржан-пшеничный	40	2.240	0.440	0.960	0.04	0	0	1.24	9.2	0	10	0	0	0	0	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.320	0.020	28.840	0	0	0.3	0.9	24.98	0	6.32	0	0	87.6	11.56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	23.51	20.48	86.73	0.276	0.187	10.456	5.151	122.421	0.04	99.865	0	1.071	777.655	317.247	0	0	0
422	ПОЛДНИК	Булочка вафельная	100	7.900	8.120	44.480	0	0.08	1.14	0	22.4	0.01	28.4	0	0	110.2	76.6	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.060	0.020	13.960	0	0	0.02	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			300	7.96	8.14	58.44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	2.6	0	0	0
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:			1860	47.38	42.43	268.42	1.897.75	0.427	21.296	11.651	269.711	0.11	199.775	0	1.131	1332.18	609.837	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1860	47.38	42.43	268.42	1.897.75	0.427	21.296	11.651	269.711	0.11	199.775	0	1.131	1332.18	609.837	0	0	0
Выбранные дни в % от калорийности			1860	47.38	42.43	268.42	1.897.75	0.427	21.296	11.651	269.711	0.11	199.775	0	1.131	1332.18	609.837	0	0	0

Категория: Школьники 7-11 лет ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	у															
День 8 (среда)																					
302	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,840	243,750	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
279	ЗАВТРАК	Тефтели мясные (с соусом)	100	6,780	7,540	8,580	129,090	0,05	0,06	0,37	0,62	21,5	0,03	15	0	0,02	137,82	75,58	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,0	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок с картофелем	500	19,39	14,15	62,23	645,56	0,31	0,19	0,39	5,99	58,14	0,03	168,625	0	0,05	405,44	325,605	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	60	7,300	3,050	21,600	143,200	0,066	0,054	0,054	0,81	12,102	0,006	18,288	0	0,012	113,19	63,834	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
52 (1)	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	260	7,36	3,07	35,56	199,02	0,066	0,064	0,074	1,07	22,422	0,006	19,588	0	0,012	121,19	66,434	0	0	0
99	ОБЕД	Суп из овощей (вегетарианский)	60	0,850	3,610	4,960	55,680	0,012	0,024	3,99	6,92	21,276	0	12,42	0	0,006	161,88	24,378	0	0	0
199	ОБЕД	Пюре из бобовых с маслом	200	1,280	4,000	7,320	76,200	0,06	0,04	8,3	0,62	27,88	0	16,6	0	0,98	307,28	39,42	0	0	0
268	ОБЕД	Шницель из мяса (с соусом)	150	13,300	6,520	31,670	242,850	0,286	0,12	0	3,9	110,37	0,03	56,64	0	0,015	719,1	295,08	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	15,000	22,000	13,020	312,730	0,07	0,15	0,31	2,55	39,22	0,04	50,71	0	0,03	179,02	171,64	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	34,8	0	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	42,4	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
417	ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста	290	36,89	36,99	72,73	928,76	0,507	0,334	12,62	9,802	227,466	0,07	160,87	0	1,031	1375,28	610,318	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	100	9,180	14,120	50,300	365,000	0,15	0,08	0,28	1,52	28,5	0,06	36,75	0	0,04	136,5	97,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
1850 91,24 14,14 64,26 420,82 0,15 0,08 0,3 1,78 38,82 0,06 38,05 0 0,04 144,5 100,1 0 0 0 0																					
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:																					
1850 71,88 68,35 234,78 2094,16 1,033 0,648 13,384 18,642 346,848 0,166 387,133 0 1,133 2046,41 1102,457 0 0 0 0																					
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																					
1850 71,88 68,35 234,78 2094,16 1,033 0,648 13,384 18,642 346,848 0,166 387,133 0 1,133 2046,41 1102,457 0 0 0 0																					
Среднее значение белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности																					
				13,73	29,37	44,84		1,03	0,65	13,38	18,64	346,85	0,17	387,13	0	1,13	2046,41	1102,46	0	0	0

Категория: Школьники 7-11 лет ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	в-кар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, м.	
				Б	Ж	У																
День 9 (четверг)																						
285	ЗАВТРАК	Макароникс с мясом	250	30,680	42,800	35,750	474,150															
70/71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	30	0,330	0,060	1,140	6,600	0,018	0,012	5,25	0,27	4,2	35,325	0,025	48,15	0	0,025	4548,28	295,5	0	0	0
N	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	6	0	0,24	87	7,8	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																						
422	ЗАВТРАК 2	Булочка ванильная	520	34,23	43,28	51,69	630,69	0,208	0,262	5,27	5,17	59,045	0,025	68,65	0	0,265	4643,276	340,7	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	50	3,950	4,060	22,240	141,500	0,57	0,04	0	0,7	11,2	0,005	14,2	0	0	55,1	38,3	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																						
200			200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	250	4,01	4,08	36,2	197,32	0,57	0,04	0,02	0,96	21,52	0,005	15,5	0	0	63,1	40,9	0	0	0	
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничной)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0	
291(2)	ОБЕД	Плов из птицы	200	1,580	2,160	9,680	68,600	0,08	0,04	6,6	0,7	21,36	0	18,22	0	0,98	371,32	44,78	0	0	0	
N	ОБЕД	Хлеб пшеничный	250	21,180	13,080	44,580	381,670	0,125	0,175	7,525	2,475	57,925	0,025	67,55	0	1,95	355,925	219,175	0	0	0	
N	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,180	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	8	34,8	0	0	0	
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																						
200			200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,48	0	0,24	229,8	280,195	0	0	0	
428	ПОЛДНИК	Булочка шокольная	790	29,48	16,28	90,46	781,75	0,341	0,259	25,345	6,095	138,655	0,025	138,43	0	3,65	1131,045	380,195	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	100	8,350	3,200	44,850	241,670	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	32,33	0	0	117,67	76,8	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																						
200			200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:																						
1860			1860	76,13	66,86	237,16	1906,65	1,269	0,631	30,555	13,955	251,95	0,055	256,21	0	3,915	5963,09	841,225	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																						
1860			1860	76,13	66,86	237,16	1906,65	1,269	0,631	30,555	13,955	251,95	0,055	256,21	0	3,915	5963,09	841,225	0	0	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности																						
				15,97	31,56	49,75		1,27	0,63	30,66	13,96	251,95	0,06	256,21	0	3,92	5963,09	841,22	0	0	0	

