


Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Столичная  
Кулинарная Компания"

  
/А.Б.Стависский/  
2023г.

ИП Болквалдзе

  
/Л.Ф.Болквалдзе/



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, 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 2023 год.

Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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															
<b>День 1 (понедельник)</b>																					
173 (3)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,04	11,57	56,76	368,00	0,138	0,184	1,012	2,484	153,755	0,046	46,345	0	0,046	273,838	231,357	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	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	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0	0,02	216,34	124,56	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>21,71</b>	<b>21,51</b>	<b>75,39</b>	<b>675,5</b>	<b>0,254</b>	<b>0,424</b>	<b>2,732</b>	<b>3,714</b>	<b>493,475</b>	<b>0,118</b>	<b>91,185</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>507,778</b>	<b>499,417</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,012	0,024	11,31	0,3	17,298	0	16,986	0	0,072	151,86	16,662	0	0	0
102	ОБЕД	Суп картофельный с горохом (вегетарианский)	200	4,40	4,22	13,22	118,60	0,18	0,06	4,66	1,64	34,14	0	28,46	0	1,2	378,26	70,48	0	0	0
291	ОБЕД	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,1	0,14	6,02	1,98	46,34	0,02	54,04	0	1,56	284,74	175,34	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	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	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>740</b>	<b>27,59</b>	<b>17,49</b>	<b>68,48</b>	<b>701</b>	<b>0,372</b>	<b>0,224</b>	<b>22,01</b>	<b>5,86</b>	<b>126,498</b>	<b>0,02</b>	<b>123,986</b>	<b>0</b>	<b>2,832</b>	<b>822,86</b>	<b>342,282</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1240</b>	<b>49,3</b>	<b>39</b>	<b>143,87</b>	<b>1376,5</b>	<b>0,626</b>	<b>0,648</b>	<b>24,742</b>	<b>9,574</b>	<b>619,973</b>	<b>0,138</b>	<b>215,171</b>	<b>0</b>	<b>2,932</b>	<b>1330,638</b>	<b>841,699</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>1240</b>	<b>49,3</b>	<b>39</b>	<b>143,87</b>	<b>1376,5</b>	<b>0,626</b>	<b>0,648</b>	<b>24,742</b>	<b>9,574</b>	<b>619,973</b>	<b>0,138</b>	<b>215,171</b>	<b>0</b>	<b>2,932</b>	<b>1330,638</b>	<b>841,699</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1240</b>	<b>49,3</b>	<b>39</b>	<b>143,87</b>	<b>1376,5</b>	<b>0,63</b>	<b>0,65</b>	<b>24,74</b>	<b>9,57</b>	<b>619,97</b>	<b>0,14</b>	<b>215,17</b>	<b>0</b>	<b>2,93</b>	<b>1330,64</b>	<b>841,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				<b>14,33</b>	<b>25,5</b>	<b>41,81</b>															

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 квашенную капусту.





Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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 4 (четверг)																					
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	0,098	0,476	0,238	2,464	96,208	0,308	15,064	0	0,098	185,64	210,728	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>17,56</b>	<b>31,34</b>	<b>27,14</b>	<b>556,1</b>	<b>0,178</b>	<b>0,506</b>	<b>12,778</b>	<b>5,554</b>	<b>138,908</b>	<b>0,348</b>	<b>42,724</b>	<b>0</b>	<b>0,158</b>	<b>485,82</b>	<b>272,188</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,80	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	Макароник с мясом	250	30,68	42,80	35,75	474,15	0,15	0,25	0	4,2	35,325	0,025	48,15	0	0,025	4548,275	295,5	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	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	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0	0,9	0,96	14,18	0	5,14	0	0	112,44	4,4	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>38,52</b>	<b>48</b>	<b>77,29</b>	<b>873,23</b>	<b>0,366</b>	<b>0,314</b>	<b>18,1</b>	<b>8,12</b>	<b>99,625</b>	<b>0,025</b>	<b>107,83</b>	<b>0</b>	<b>1,485</b>	<b>5215,955</b>	<b>438,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1290</b>	<b>56,08</b>	<b>79,34</b>	<b>104,43</b>	<b>1429,33</b>	<b>0,544</b>	<b>0,82</b>	<b>30,878</b>	<b>13,674</b>	<b>238,533</b>	<b>0,373</b>	<b>150,554</b>	<b>0</b>	<b>1,643</b>	<b>5701,775</b>	<b>710,268</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1290</b>	<b>56,08</b>	<b>79,34</b>	<b>104,43</b>	<b>1429,33</b>	<b>0,544</b>	<b>0,82</b>	<b>30,878</b>	<b>13,674</b>	<b>238,533</b>	<b>0,373</b>	<b>150,554</b>	<b>0</b>	<b>1,643</b>	<b>5701,775</b>	<b>710,268</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				<b>15,69</b>	<b>49,96</b>	<b>29,22</b>									<b>1,64</b>	<b>5701,78</b>	<b>710,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	













