

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "АРКАДА"
«__» _____ 2025 г. /А.Б.Стависский/

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 2025 год.

Категория: Школьники 7-11 лет ОВЗ

Категория: школянка 7-11 лет ОБС																						
№ 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 1 (понедельник)																						
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	
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				500	17,75	17,99	71,51	612,76	0,194	0,244	3,692	3,554	354,055	0,098	72,005	0	0,08	310,618	378,817	0	0	0
Н (1)	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				240	3,46	4,54	41,84	221,62	0,04	0	0,02	0,66	26,72	26	7,3	0	0	8	37,4	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	0,396	156	21	0	0	0	
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (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 (2)	ОБЕД	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,88	381,67	0,125	0,175	7,525	2,475	57,925	0,025	67,55	0	1,95	355,925	219,175	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				790	31,71	18,22	75,76	753,57	0,397	0,247	18,505	6,535	126,785	0,025	129,51	0	3,546	898,185	390,455	0	0	0
428	ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	32,33	0	0	117,67	76,83	0	0	0	
377	ПОЛДНИК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				300	8,47	3,22	58,55	297,53	0,15	0,07	2,54	1,79	35,3	0	34,49	0	0	136,85	80,79	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1830	61,39	43,97	247,66	1885,48	0,781	0,561	24,757	12,539	542,86	26,123	243,305	0	3,626	1353,653	887,462	0	0	0
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:				1830	61,39	43,97	247,66	1885,48	0,781	0,561	24,757	12,539	542,86	26,123	243,305	0	3,626	1353,653	887,462	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1830	61,39	43,97	247,66	1885,48	0,78	0,56	24,76	12,54	542,86	26,12	243,3	0	3,83	1353,65	887,46	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					13,02	20,99	52,54															

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.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	B2, 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 2 (вторник)																					
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,40	0,08	0,12	0,22	1,24	295,2	0,12	20,32	0	0,08	69,92	202,08	0	0	0
N	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
N (2)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0	0	0,5	20,5	32,5	7,5	0	0	0	43,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	21,86	22,09	83,72	714,41	0,18	0,12	2,76	2,61	340	32,62	46,48	0	0,08	89,1	293,04	0	0	0
3	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,048	0,084	0,132	0,588	167,04	0,072	11,34	0	0,048	51,12	115,2	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	7,02	9,98	31,76	244,22	0,048	0,084	0,152	0,848	177,36	0,072	12,64	0	0,048	59,12	117,8	0	0	0
405	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
45	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	200	2,16	2,28	13,96	94,60	0,08	0,04	6,6	0,9	23,36	0	21,82	0	0,08	385,14	54,06	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	0,12	17,81	1,035	41,655	0,045	27,405	0	0,06	636,57	87,03	0	0	0
239	ОБЕД	Тефтели рыбные (с соусом)	100	9,18	8,22	11,76	148,75	0,08	0,09	1,6	0,7	54,72	0,02	22,26	0	0,05	177,35	118,38	0	0	0
N	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
N	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
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	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	20,95	22,46	78,1	755,45	0,402	0,274	37,615	5,515	180,413	0,065	117,991	0	1,162	1438,52	364,892	0	0	0
422	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	283,00	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	0,05	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	7,96	8,14	58,44	338,82														

№ 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 3 (среда)																						
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	240	6,98	12,24	37,01	286,85	0,096	0,192	1,344	0,528	152,88	0,072	23,208	0	0,048	214,512	135,072	0	0	0	
104	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	
376	ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				500	11,07	20,01	52,15	525,57	0,146	0,202	1,364	1,358	177,1	0,112	41,008	0	0,078	225,512	184,172	0	0	0
338	ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	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	1,44	3,94	8,74	83,00	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	3,65	5,37	36,89	209,70	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0	
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190,00	0,08	0,08	0,66	0,95	44,21	0,03	14,98	0	0,01	153,62	68,22	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	
377	ОБЕД	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				790	21,4	21,56	79,7	773,06	0,266	0,177	13,756	4,851	132,011	0,03	99,205	0	1,131	635,555	285,667	0	0	0
424	ПОДНИК	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,06	0	1,3	19,8	0	27,4	0	0	105,2	70	0	0	0	
376	ПОДНИК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				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 ДЕНЬ:				1790	40,61	54,91	209,33	1766,45	0,592	0,479	35,14	12,169	371,231	0,142	186,913	0	1,269	1530,267	564,439	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1790	40,61	54,91	209,33	1766,45	0,592	0,479	35,14	12,169	371,231	0,142	186,913	0	1,269	1530,267	564,4			

Категория: Школьники 7-11 лет ОВЗ

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.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	К, мг.	Р, 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	0,01	0	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0	
N	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				500	17,56	31,34	27,14	556,1	0,178	0,506	12,778	5,554	136,908	0,348	42,724	0	0,158	485,82	272,188	0	0	0
N(1)	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	8	2,6	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	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	37,4	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				240	3,46	4,54	41,84	221,62	0,04	0	0,02	0,66	26,72	26	7,3	0	0	8		0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	0,396	156	21	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	4548,28	295,5	0	0	0	
N	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	
N	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				790	38,43	47,8	63,19	813,25	0,322	0,302	13,02	7,36	93,365	0,025	100,99	0	1,401	5093,515	441,68	0	0	0
417	ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста	100	9,18	14,12	50,30	365,00	0,15	0,08	0,28	1,52	28,5	0,06	36,75	0	0,04	136,5	97,5	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	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	
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 ДЕНЬ:				1830	68,69	97,82	196,43	2011,79	0,69	0,888	26,118	15,354	297,813	26,433	189,064	0	1,599	5731,835	851,368	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1830	68,69	97,82	196,43	2011,79	0,69	0,888	26,118	15,354	297,813	26,433	189,064	0	1,599	5731,835	851,368	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1830	68,69	97,82	196,43	2011,79	0,69	0,89	26,12	15,35	297,81	26,43	189,06	0	1,6	5731,84	851,37	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,66	43,76	39,06																

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-кар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 6 (понедельник)																					
		Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	240	9,86	12,65	50,64	356,57	0,168	0,192	1,104	2,664	167,736	0,072	50,664	0	0,048	299,02	252,912	0	0	0
173	ЗАВТРАК	Сыр (покрытый) (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
15	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	18,57	19,07	65,39	601,33	0,224	0,252	3,784	3,334	368,036	0,124	76,324	0	0,082	335,796	400,372	0	0	0
Н (1)	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,68	165,60	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			240	3,46	4,54	41,84	221,62	0,04	0	0,02	0,66	26,32	26	7,3	0	0	8	37,4	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	0,396	156	21	0	0	0
		Суп картофельный с рисовой крупой (вегетарианский)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,1	0,05	8,25	0,875	26,7	0	22,775	0	1,225	464,15	55,975	0	0	0
101	ОБЕД	Рагу из овощей	200	3,38	20,94	16,38	270,48	0,12	0,12	23,82	1,14	70,78	0,08	30,98	0	2,34	504,12	85,72	0	0	0
143	ОБЕД	Тефтели мясная (с соусом)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	0,05	0,06	0,37	0,62	21,5	0,03	15	0	0,02	137,82	75,58	0	0	0
279	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
Н	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
376	ОБЕД	Чай с сахаром	890	18,27	32,1	54,92	738,62	0,362	0,242	38,76	5,055	163,7	0,11	102,255	0	3,981	1270,09	318,075	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	7,23	12,52	43,92	318,00	0,12	0,06	0	1,3	19,8	0	27,4	0	0	105,2	70	0	0	0
424	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	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
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	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 ДЕНЬ:			1940	47,64	68,25	220,03	1935,39	0,746	0,554	42,584	11,009	578,576	26,234	214,579	0	4,063	1727,086	828,447	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1940	47,64	68,25	220,03	1935,39	0,746	0,554	42,584	11,009	578,576	26,234	214,579	0	4,063	1727,086	828,447	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1940	47,64	68,25	220,03	1935,39	0,75	0,55	42,58	11,01	578,58	26,23	214,58	0	4,06	1727,09	828,45	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				9,85	31,74	45,48															

№ 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-сат, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 8 (среда)																					
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	240	9,86	12,65	50,64	356,57	0,168	0,192	1,104	2,664	167,74	0,072	50,664	0	0,048	299,016	252,912	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
H	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
376	ЗАВТРАК	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	13,95	20,42	65,78	595,29	0,218	0,202	1,124	3,494	191,956	0,112	68,464	0	0,078	310,016	302,012	0	0	0
338	ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
52 (1)	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,78	0	12,42	0	0,006	161,88	24,378	0	0	0
99	ОБЕД	Суп из овощей (вегетарианский)	200	1,28	4,00	7,32	76,20	0,06	0,04	8,3	0,62	27,86	0	16,6	0	0,98	307,28	39,42	0	0	0
199	ОБЕД	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,285	0,12	0	3,9	110,37	0,03	56,64	0	0,015	719,1	295,08	0	0	0
268	ОБЕД	Шницель из мяса (с соусом)	100	15,00	22,00	13,02	312,73	0,07	0,15	0,31	2,55	39,22	0,04	50,71	0	0,03	179,02	171,64	0	0	0
H	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
H	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
377	ОБЕД	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	19,16	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	35,95	36,99	72,47	928,8	0,507	0,334	15,14	9,862	229,946	0,07	161,73	0	1,031	1386,46	611,678	0	0	0
417	ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста	100	9,18	14,12	50,30	365,00	0,15	0,08	0,28	1,52	28,5	0,06	36,75	0	0,04	136,5	97,5	0	0	0
376	ПОЛДНИК	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
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 ДЕНЬ:			1790																		

Категория: Школьники 7-11 лет ОВЗ

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 9 (четверг)																						
285	ЗАВТРАК	Макаронник 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	4548,28	295,5	0	0	0	
		Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	30	0,34	0,03	1,05	6,00	0,008	0,006	3,15	0,24	3	0	4,5	0	0,198	78	10,5	0	0	0	
70/71	ЗАВТРАК	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	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,28	10,32	0	1,3	0	0	0	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	34,24	43,25	61,6	629,49	0,196	0,266	3,17	5,14	57,845	0,025	67,15	0	0,223	4634,275	343,4	0	0	0	
Н (1)	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,28	10,32	0	1,3	0	0	0	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			240	3,46	4,54	41,84	221,62	0,04	0	0,02	0,66	26,72	26	7,3	0	0	0	37,4	0	0	0	
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	
		Суп картофельный с крупой вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,1	0,05	8,25	0,875	26,7	0	22,775	0	1,225	464,15	55,975	0	0	0	
101	ОБЕД	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,04	0	6,02	1,98	46,34	0,02	54,04	0	1,56	284,74	175,34	0	0	0	
291	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	
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	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	26,77	16,03	85,42	745,13	0,312	0,234	26,3	5,535	141,218	0,02	134,461	0	3,097	1130,55	348,617	0	0	0	
428	ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	13,2	0	1,3	0	8	2,6	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,28	10,32	0	1,3	0	0	0	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	0	125,67	79,43	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1850	71,88	67,04	237,67	1893,73	0,698	0,56	29,51	13,065	258,603	26,045	242,541	0	3,32	5898,495	808,847	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			1850	71,88	67,04	237,67	1893,73	0,698	0,56	29,51	13,065	258,603	26,045	242,541	0	3,32	5898,495	808,847	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1850	71,88	67,04	237,67	1893,73	0,7	0,56	29,51	13,06	258,6	26,04	242,54	0	3,32	5898,5	808,85	0	0	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				15,18	31,86	50,2																

Категория: Школьники 7-11 лет ОВЗ

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.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-сат, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 10 (пятница)																						
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	240	6,62	12,19	47,40	327,26	0,12	0,144	1,056	0,912	145,824	0,048	40,584	0	0,048	219,96	170,976	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	
N	ЗАВТРАК	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	
376	ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				500	14,48	18,51	62,2	548,6	0,166	0,204	1,216	1,812	341,344	0,1	62,084	0	0,082	245,56	308,376	0	0	0
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				200	0,80	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соевые (огурцы или помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	0,396	156	21	0	0	0	
		Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	71,80	0,04	0,04	12,62	0,66	39,4	0	17,7	0	1	306,66	39,2	0	0	0	
88	ОБЕД	Каша рассычатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0	
281	ОБЕД	Биточки куриные (с соусом)	100	9,01	9,88	8,59	146,25	0,26	0,12	0,26	0,81	49,05	0,02	20,61	0	0,02	167,5	112,94	0	0	0	
N	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	
N	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	
		Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0	
342	ОБЕД		790	25,54	20,99	85,65	775,88	0,402	0,292	21,88	8,99	148,23	0,02	217,395	0	1,466	984,18	465,465	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				790	25,54	20,99	85,65	775,88	0,402	0,292	21,88	8,99	148,23	0,02	217,395	0	1,466	984,18	465,465	0	0	0
424	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	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	0,06	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				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 ДЕНЬ:				1790	48,16	52,84	225,33	1792,3	0,748	0,596	43,116	16,762	551,694	0,12	326,179	0	1,608	1898,94	868,441	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1790	48,16	52,84	225,33	1792,3	0,748	0,596	43,116	16,762	551,694	0,12	326,179	0	1,608	1898,94	868,441	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1790	48,16	52,84	225,33	1792,3	0,75	0,6	43,12	16,76	551,69	0,12	326,18	0	1,61	1898,94	868,44	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					10,75	26,53	50,29															