

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "АРЕАДА"


«01» сентября 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 сахарным диабетом, 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

№ 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-кар, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1 (понедельник)																					
173 (3)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (без сахара)	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 (без сахара)	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
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	44,68	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 (без сахара)	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	49,46	36,21	147,27	1366,33	0,591	0,491	22,197	10,089	480,84	0,123	201,515	0	3,626	1208,803	769,272	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1290	49,46	36,21	147,27	1366,33	0,591	0,491	22,197	10,089	480,84	0,123	201,515	0	3,626	1208,803	769,272	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1290	49,46	36,21	147,27	1366,33	0,59	0,49	22,2	10,09	480,84	0,12	201,52	0	3,63	1208,8	769,27	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				14,48	23,85	43,11															

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

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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-кар, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 7 (вторник)																					
128	ЗАВТРАК	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	0,12	17,805	1,035	41,655	0,045	27,405	0	0,06	636,57	87,03	0	0	0
290	ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,09	1,44	0,91	38,9	0,04	13,14	0	0,01	154,3	90,5	0	0	0
H	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
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (без сахара)	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	Плоды 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:			590	18,56	20,09	45,25	519,24	0,27	0,23	31,785	4,905	118,555	0,085	64,905	0	0,1	1088,05	227,29	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
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
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0
261/262	ОБЕД	Печень тушенная (в соусе)	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	1,4	28,86	4,72	25,62	5,54	14,8	0	0,69	200,3	223,29	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
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (без сахара)	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	24,39	19,12	87,61	807	0,416	1,497	37,876	8,961	109,141	5,54	101,625	0	1,751	823,655	450,037	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	42,95	39,21	132,86	1326,24	0,686	1,727	69,661	13,866	227,696	5,625	166,53	0	1,851	1911,705	677,327	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1380	42,95	39,21	132,86	1326,24	0,686	1,727	69,661	13,866	227,696	5,625	166,53	0	1,851	1911,705	677,327	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1380	42,95	39,21	132,86	1326,24	0,69	1,73	69,66	13,87	227,7	5,62	166,53	0	1,85	1911,7	677,33	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,95	26,61	40,07															

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]