

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «АРКАДА»

« 01 »



/А.Б.Ставиский/

2025 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 пищевой аллергией на рыбу и рыбные продукты, 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-car, мг.	K, мг.	P, 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
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 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
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)	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 7 (вторник)																						
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	16,71	11,39	52,67	380,62	0,06	0,255	1,965	1,02	153,21	0,075	29,565	0	0,06	194,1	208,875	0	0	0	
337	ЗАВТРАК	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	0	0	0,27	0,159	2,634	0	0,609	0	0,003	19,014	1,437	0	0	0	
Н	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	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:			520	20,42	12,24	82,12	597,79	0,13	0,275	14,775	4,139	193,844	0,075	54,534	0	0,093	510,294	260,072	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	
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	
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	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:			1310	44,81	31,36	169,73	1404,79	0,546	1,772	52,651	13,1	302,985	5,615	156,159	0	1,844	1333,949	710,109	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1310	44,81	31,36	169,73	1404,79	0,546	1,772	52,651	13,1	302,985	5,615	156,159	0	1,844	1333,949	710,109	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1310	44,81	31,36	169,73	1404,79	0,55	1,77	52,65	13,1	302,98	5,62	156,16	0	1,84	1333,95	710,11	0	0	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,76	20,09	48,33																

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]