

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "АРКАДА"

А.Б.Стависский/
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 молоко и молочные продукты, 10-ти дневное.

С использованием:

*Сборник рецептур 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 (2)	ЗАВТРАК	Каша вязкая из пшеничной крупы (без молока)	250	9,83	12,58	61,70	400,00	0,15	0,2	1,1	2,7	167,125	0,05	50,375	0	0,05	297,65	251,475	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	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	13,51	13,4	86,04	596,38	0,22	0,22	13,64	5,66	205,125	0,05	74,735	0	0,08	594,83	301,235	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (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
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
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:			1380	45,22	31,62	161,8	1349,95	0,617	0,467	32,145	12,195	331,91	0,075	204,245	0	3,626	1493,015	691,69	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1380	45,22	31,62	161,8	1349,95	0,617	0,467	32,145	12,195	331,91	0,075	204,245	0	3,626	1493,015	691,69	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1380	45,22	31,62	161,8	1349,95	0,62	0,47	32,15	12,2	331,91	0,08	204,24	0	3,63	1493,02	691,69	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,4	21,08	47,94															

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

Категория: Школьники 7-11 лет

Категория: Школьники 7-11 лет

Категория: Школьники 7-11 лет

Категория: Школьники 7-11 лет

Категория: Школьники 7-11 лет

Категория: Школьники 7-11 лет

Категория: Школьники 7-11 лет

Категория: Школьники 7-11 лет