

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "АРКАДА"

 /А.Б.Стависский/
«12»  2026 г.

ИП Болквадзе

 /И.Ф.Болквадзе/

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 12 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 2026 год.

Категория: Ст.школьники

№ 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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1 (понедельник)																					
173 (2)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400,00	0,15	0,2	1,1	2,7	167,13	0,05	50,375	0	0,05	297,65	251,475	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	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
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:			530	20,8	21,95	76,71	680,72	0,209	0,29	1,33	3,81	452,945	0,128	76,875	0	0,101	332,05	447,575	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	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
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	0,04	18,85	0,5	28,83	0	28,31	0	0,12	253,1	27,77	0	0	0
		Суп картофельный с бобовыми (вегетарианский)	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,225	0,075	5,825	2,05	42,675	0	35,575	0	1,5	472,825	88,1	0	0	0
102	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
291 (2)	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:			880	33,45	22,46	83,24	830,82	0,45	0,29	32,22	6,965	158,15	0,025	155,935	0	3,57	1089,05	414,845	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
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	8,41	3,22	58,81	297,49	0,15	0,07	0,02	1,73	32,82	0	33,63	0	0	125,67	79,43	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1950	66,12	52,17	260,6	2030,65	0,849	0,65	33,59	13,165	670,635	26,153	275,54	0	3,671	1555,57	979,25	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1950	66,12	52,17	260,6	2030,65	0,849	0,65	33,59	13,165	670,635	26,153	275,54	0	3,671	1555,57	979,25	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1950	66,12	52,17	260,6	2030,65	0,85	0,65	33,59	13,16	670,64	26,15	275,54	0	3,67	1555,57	979,25	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					13,02	23,12	51,33														

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: Ст.школьници

№ 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 2 (вторник)																					
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,65	418,00	0,1	0,15	0,275	1,55	369	0,15	25,4	0	0,1	87,4	252,6	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
Н (3)	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:																					
З	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	650	25,18	26,07	92,51	797,97	0,2	0,15	0,295	2,86	411,32	32,65	50,7	0	0,1	95,4	342,2	0	0	0
З	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	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			260	7,02	9,98	31,78	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
52 (1)	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	0,01	269,8	40,63	0	0	0
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,1	0,05	8,25	1,125	29,2	0	27,275	0	1,225	481,425	67,575	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	200	4,14	12,20	23,98	230,48	0,2	0,16	23,74	1,38	55,54	0,06	36,54	0	0,08	848,76	116,04	0	0	0
279	ОБЕД	Тефтели мясные (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
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:																					
930			930	20,49	29,46	74,03	811,92	0,45	0,31	39,03	6,385	170,42	0,09	124,015	0	1,335	1745,805	379,825	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	0,06	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			300	7,96	8,14	58,44	338,82	1,14	0,08	0,02	1,66	32,72	0,01	29,7	0	0	118,2	79,2	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
2040			2040	60,65	73,65	256,74	2192,93	1,838	0,624	39,497	11,753	791,82	32,822	217,055	0	1,483	2018,525	918,825	0	0	0
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:																					
2040			2040	60,65	73,65	256,74	2192,93	1,838	0,624	39,497	11,753	791,82	32,822	217,055	0	1,483	2018,525	918,825	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																					
2040			2040	60,65	73,65	256,74	2192,93	1,84	0,62	39,5	11,75	791,82	32,82	217,06	0	1,48	2018,52	918,82	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности																					
				11,06	30,23	46,83															

Категория: Ст.школьники

№ 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-кар, 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)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	0,1	0,2	1,325	0,575	152,35	0,075	23,075	0	0,05	213,625	134,3	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
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
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:			510	11,04	19,94	63,26	569,4	0,15	0,21	1,345	1,405	176,57	0,115	40,875	0	0,08	224,625	183,4	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	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	0,07	3,36	0,66	25,76	0	36,05	0	0,11	189,9	52,77	0	0	0
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	0,05	10,675	1,225	49,725	0	26,125	0	1,3	385,3	54,6	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
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	150	15,08	17,01	17,82	285,00	0,12	0,12	0,99	1,425	66,315	0,045	22,47	0	0,015	230,43	102,33	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:			930	27,22	28,26	92,67	921,45	0,34	0,255	15,045	5,775	171,885	0,045	125,48	0	1,44	854,205	360,445	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:			1940	46,4	61,54	233,41	1958,67	0,67	0,565	36,41	13,14	410,575	0,16	213,055	0	1,58	1748,03	628,445	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1940	46,4	61,54	233,41	1958,67	0,67	0,565	36,41	13,14	410,575	0,16	213,055	0	1,58	1748,03	628,445	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1940	46,4	61,54	233,41	1958,67	0,67	0,56	36,41	13,14	410,58	0,16	213,06	0	1,58	1748,03	628,45	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				9,48	28,28	47,67															

Категория: Ст.школьники

№ 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-кар, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 4 (четверг)																					
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,90	0,125	0,15	1,1	0,95	151,9	0,05	42,275	0	0,05	229,125	178,1	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (пюриками)	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:			610	10,99	20,47	64,52	579,62	0,175	0,16	1,12	1,78	176,12	0,09	60,075	0	0,08	240,125	227,2	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
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	0,04	18,85	0,5	28,83	0	28,31	0	0,12	253,1	27,77	0	0	0
101	ОБЕД	Суп картофельный с перловой 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
285	ОБЕД	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	4584,275	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
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:			880	39,43	49,61	69,88	860,8	0,35	0,34	27,12	7,515	119,575	0,025	123,735	0	1,37	5273,525	459,045	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:			1930	63,12	88,76	240,5	2082,86	0,715	0,58	28,56	11,735	361,235	26,175	229,16	0	1,49	5666,15	823,745	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1930	63,12	88,76	240,5	2082,86	0,715	0,58	28,56	11,735	361,235	26,175	229,16	0	1,49	5666,15	823,745	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1930	63,12	88,76	240,5	2082,86	0,72	0,58	28,56	11,74	361,24	26,18	229,16	0	1,49	5666,15	823,74	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,12	38,35	46,19															

Категория: Ст.школьники

№ 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 5 (пятница)																					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	5,80	12,17	49,32	330,68	0,075	0,2	1,325	0,575	148,175	0,075	34,225	0	0,05	203,15	158,975	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (поцзями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	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	43,5	0	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:			530	16,77	21,54	64,33	611,4	0,134	0,29	1,555	1,685	433,995	0,153	62,525	0	0,101	237,55	353,075	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	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	0,01	269,8	40,63	0	0	0
01	ОБЕД	Суп картофельный с пшеничной 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
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	36,64	243,75	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
268	ОБЕД	Котлета мясная (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	0,05	0,11	0,22	1,81	35,7	0,02	36,84	0	0	136	124,64	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	34,8	0	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	8	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:			880	27,79	26,18	85,75	827,35	0,46	0,32	15,14	10,605	141,4	0,02	240,64	0	1,265	1137,57	504,97	0	0	0
428	ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,87	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	32,33	0	0	117,67	76,83	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	8,41	3,22	58,81	297,49	0,15	0,07	0,02	1,73	32,82	0	33,63	0	0	125,67	79,43	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1910	53,77	53,74	228,49	1830,24	0,804	0,72	36,715	18,32	640,215	0,173	354,795	0	1,426	2056,79	959,475	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1910	53,77	53,74	228,49	1830,24	0,804	0,72	36,715	18,32	640,215	0,173	354,795	0	1,426	2056,79	959,475	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1910	53,77	53,74	228,49	1830,24	0,8	0,72	36,72	18,32	640,22	0,17	354,8	0	1,43	2056,79	959,48	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				11,75	26,43	49,94															

Категория: Ст.школьники

№ 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 6 (понедельник)																						
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	250	9,88	12,60	58,12	385,22	0,175	0,2	1,25	2,8	168,03	0,05	50,95	0	0,05	311,4	252,275	0	0	0	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	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:				530	20,85	21,97	73,13	665,94	0,234	0,29	1,46	3,91	463,845	0,128	79,25	0	0,101	345,8	448,275	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
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	0,07	3,36	0,66	25,76	0	36,05	0	0,11	189,9	52,77	0	0	0	
88	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	0,05	15,78	0,825	49,25	0	22,125	0	1,25	383,325	49	0	0	0	
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,03	0	0,81	12,15	0,03	8,145	0	0,015	37,29	37,575	0	0	0	
297	ОБЕД	Фрикадельки из кур (с соусом)	120	15,62	21,66	8,83	292,37	0,048	0,132	2,316	1,2	58,104	0,06	16,716	0	0,048	147,168	99,012	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:				900	29,54	33,35	74,42	900,84	0,298	0,282	21,471	5,435	173,984	0,09	107,536	0	1,423	765,683	318,157	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	0,2	1,56	30,12	0	28,7	0	0	113,2	72,6	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1970	61,19	72,4	247,27	2162,22	0,692	0,632	22,991	11,565	684,669	26,218	222,786	0	1,524	1232,683	876,532	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1970	61,19	72,4	247,27	2162,22	0,692	0,632	22,991	11,565	684,669	26,218	222,786	0	1,524	1232,683	876,532	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1970	61,19	72,4	247,27	2162,22	0,69	0,63	22,99	11,56	684,67	26,22	222,79	0	1,52	1232,68	876,53	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				11,32	30,14	45,74																

Категория: Ст.школьники

№ 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 7 (вторник)																													
188	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	200	10.54	15.16	54.38	401,90	0,06	0,14	0,06	1,1	71.84	0,08	35.26	0	0,04	111.32	165,3	0	0	0								
Н	ЗАВТРАК	Повидло малиновое	30	0.15	0.00	21.48	86,52	0	0	0,72	0.12	3.6	0	2.7	0	0	0	0	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								
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:				580	15.1	16.08	100,67	708.14	0.14	0.16	10.82	4.23	113.28	0.08	64.76	0	0.07	397.32	222.4	0	0	0							
3	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.95	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:				280	7.62	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							
45	ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	100	1.31	3.25	6.27	59,60	0.02	0.04	18.85	0.5	28.83	0	28.31	0	0.12	253.1	27.77	0	0	0								
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	250	2.03	5.10	11.97	107,25	0.1	0.05	8.375	0.925	29.15	0	24.175	0	1.225	476.55	56.725	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								
279	ОБЕД	Тефтели мясные (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								
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:				880	19.23	22.12	79.27	746.94	0.28	0.165	27.615	4.51	109.565	0.03	108.32	0	1.38	916.045	300.82	0	0	0							
422	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	100	7.90	8.12	44.48	263,00	1.14	0.08	0	1.4	22.4	0.01	28.4	0	0	110.2	76.8	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	7.96	8.14	58.44	338.82	1.14	0.08	0.02	1.66	32.72	0.01	29.7	0	0	118.2	79.2	0	0	0							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2020	49.31	66.32	270.14	2038.12	1.608	0.489	38.607	11.248	432.905	0.192	215.42	0	1.498	1490.685	720.22	0	0	0							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				2020	49.31	66.32	270.14	2038.12	1.608	0.489	38.607	11.248	432.905	0.192	215.42	0	1.498	1490.685	720.22	0	0	0							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				2020	49.31	66.32	270.14	2038.12	1.61	0.49	38.61	11.25	432.9	0.19	215.42	0	1.5	1490.68	720.22	0	0	0							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					9.68	24.87	53.02																						

№ 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 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	4548,275	295,5	0	0	0
62	ЗАВТРАК	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	0,07	3,36	0,66	25,76	0	36,05	0	0,11	189,9	52,77	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
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:			590	35,13	43,31	62,03	705,19	0,25	0,32	3,38	5,56	80,605	0,025	96,7	0	0,135	4746,175	385,67	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	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	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	0,04	18,85	0,5	28,83	0	28,31	0	0,12	253,1	27,77	0	0	0
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	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	Суп картофельный с крупной вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничной)	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
291 (2)	ОБЕД	Плов из птицы	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 пшеничный	40	2,24	0,44	0,86	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	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	880	29,93	19,89	78,81	768,32	0,325	0,265	34,648	5,79	142,175	0,025	143,135	0	3,295	1081,175	382,72	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	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
428	ПОЛДНИК	Булочка школьная	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	8,41	3,22	58,81	297,49	0,15	0,07	0,02	1,73	32,82	0	33,63	0	0	125,67	79,43	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			2010	76,93	<																

Категория: Ст.школьники

№ 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 10 (пятница)																						
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,90	0,125	0,15	1,1	0,95	151,9	0,05	42,275	0	0,05	229,125	178,1	0	0	0	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,25	0	0,051	26,4	150	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	
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:				530	17,87	22,07	64,39	621,62	0,184	0,24	1,33	2,06	437,72	0,128	70,675	0	0,101	263,525	374,2	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	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	0,01	269,8	40,63	0	0	0	
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,1	0,05	8,25	1,125	29,2	0	27,275	0	1,225	481,425	67,575	0	0	0	
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая 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	0,06	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 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	Хлеб ржано-пшеничный	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:				880	27,18	25,69	88,7	842,35	0,47	0,33	15,18	9,755	157,25	0,02	228,91	0	1,285	1186,345	504,87	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:				1910	53,19	61,1	230,57	1931,79	0,834	0,67	36,53	17,775	657,09	0,148	346,185	0	1,446	2119,07	973,67	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1910	53,19	61,1	230,57	1931,79	0,834	0,67	36,53	17,775	657,09	0,148	346,185	0	1,446	2119,07	973,67	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1910	53,19	61,1	230,57	1931,79	0,83	0,67	36,53	17,77	657,09	0,15	346,18	0	1,45	2119,07	973,67	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					11,01	28,47	47,74															