

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ г. Астрахани  
СОШ №32  
О.Н.Сидорина



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Л.Ф.Болквдзе

*09.03.2026 г.*



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ.**

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 ИГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Первалов 2018 г.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2026 год.

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-с-г, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1 (понедельник)																					
173 (2)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,040	11,570	56,760	368,000	0,138	0,184	1,012	2,484	153,76	0,046	46,345	0	0,046	273,838	231,357	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	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	40	3,160	0,400	0,840	93,520	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	0,060	0,020	13,960	55,520	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
Н (2)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,400	4,520	27,880	165,800	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	20,3	22,41	99,44	755,14	0,224	0,244	1,172	3,784	365,675	26,098	73,845	0	0,08	299,438	403,657	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (вегетарианский)	200	4,400	4,220	13,220	118,600	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	21,180	13,080	44,680	381,670	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	3,160	0,400	0,840	93,520	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	2,240	0,440	0,960	91,960	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	0,660	0,080	32,020	132,800	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	32,3	18,34	94	831,75	0,441	0,279	23,405	7,035	151,345	0,025	148,67	0	3,87	1137,985	405,895	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	52,6	40,75	193,44	1586,89	0,665	0,523	24,577	10,819	517,02	26,123	222,515	0	3,95	1437,423	809,452	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1320	52,6	40,75	193,44	1586,89	0,665	0,523	24,577	10,819	517,02	26,123	222,515	0	3,95	1437,423	809,452	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,26	23,11	48,76															

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

№ 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-саг, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
<b>День 4 (четверг)</b>																					
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,930	24,820	2,640	289,650	0,105	0,51	0,255	2,64	103,08	0,33	16,14	0	0,105	198,9	225,78	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	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	0,060	0,020	13,960	55,820	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	0,400	0,400	9,800	47,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																					
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,620	4,080	9,580	85,800	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	30,680	42,800	35,750	474,150	0,15	0,25	0	4,2	35,325	0,03	48,15	0	0,025	4548,275	295,5	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	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	2,240	0,440	0,960	51,960	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	0,660	0,080	32,020	132,800	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																					
1290			1290	57,36	73,66	108,88	1400,8	0,551	0,864	28,195	13,61	258,825	0,355	163,09	0	1,86	5818,215	740	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>																					
1290			1290	57,36	73,66	108,88	1400,8	0,55	0,86	28,195	13,61	258,82	0,36	163,09	0	1,86	5818,22	740	0	0	0
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>																					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности																					
			16,38	47,33	31,09																





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.	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	Залепанка рисовая с творогом (с маслом)	150	7,900	11,370	40,790	301,420	0,045	0,105	0,06	0,825	53,88	0,06	26,445	0	0,03	83,49	123,975	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Повидло малиновое	30	0,150	0,000	21,480	86,520	0	0	0,72	0,12	3,6	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	11,67	12,19	86,87	584,28	0,115	0,125	10,8	3,845	93	0,06	52,645	0	0,06	369,49	172,375	0	0	0
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,740	0,050	6,890	49,020	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	1,620	4,080	9,580	85,800	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	3,650	5,370	36,690	209,700	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0
290	ОБЕД	Птица тушеная в соусе	100	11,780	10,120	2,930	150,000	0,05	0,09	1,44	0,91	38,9	0,04	13,14	0	0,01	154,3	90,5	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,980	91,960	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	0,320	0,020	28,840	118,000	0	0	0,3	0,9	24,98	0	8,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	23,51	20,48	86,73	798	0,276	0,187	10,456	5,151	122,421	0,04	99,965	0	1,071	777,655	317,247	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1310	35,18	32,67	173,6	1382,28	0,391	0,312	21,256	8,996	215,421	0,1	152,61	0	1,131	1147,145	489,622	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1310	35,18	32,67	173,6	1382,28	0,391	0,312	21,256	8,996	215,421	0,1	152,61	0	1,131	1147,145	489,622	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				10,18	21,27	50,24										1,13	1147,14	489,62			





