

Утверждаю:

Генеральный директор  
Кулинарная Компания

ООО "Столичная  
взращивателей  
М.О.С.К.

А.Б.Ставицкий/

«    »  
2023г.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 37

И.С. Дудина

« 4 » 09 2023г.

### ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации горячим питанием детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях города Астрахань, для учащихся от 7 до 11 лет, 10-ти дневное.

С использованием:

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ШТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2023 год.

МЕНЮ ОСНОВНОЕ, СОШ Астрахань, 7-11 лет (обед, полдник).

Дни/прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-10 лет, грамм.	Пищевые вещества, грамм.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.							№ рецептур			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	С	В1	В2	А	Д, мкг.	Са	Р	Мg	Fe	К		l	Se	F
1 день Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	0,02	0,00	0,00	0,00	33,85	16,57	9,10	0,31	46,16	0,00	0,00	0,02	45
	Суп картофельный с клецками	250	2,09	3,36	12,13	87,25	7,75	0,08	0,00	8,00	0,00	23,47	0,00	19,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91
150	Котлета мясная с соусом молочным	90	10,98	12,23	9,47	192,00	0,26	0,06	0,12	48,00	0,59	111,21	134,40	22,80	0,92	71,03	0,00	0,00	2,00	268
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	0,21	0,11	21,00	0,00	22,38	203,93	135,83	4,56	85,67	0,00	0,00	0,04	302
50	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	48,05	15,40	6,00	1,25	38,44	0,00	0,00	0,00	349
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,00	0,00	PP
860	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,00	0,12	PP
	Итого:	860	30,87	25,97	137,64	910,56	27,88	0,56	0,34	77,00	0,59	288,05	508,64	238,40	9,38	311,78	0,00	0,00	2,18	401
Полдник	Оладьи с сахаром 80/10	90	10,28	7,28	41,42	254,30	0,43	0,14	0,12	16,94	0,00	118,60	110,42	30,49	1,23	58,90	0,00	0,00	0,00	401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	376
Итого за день:		290	10,35	7,30	52,51	298,70	0,46	0,14	0,12	16,94	0,00	135,36	113,22	31,93	1,54	61,72	0,00	0,00	0,00	401
Итого за день:		1150	41,22	33,27	190,15	1209,26	28,34	0,70	0,46	93,94	0,59	423,41	621,86	270,33	10,92	373,50	0,00	0,00	2,18	376
* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей																				
2 день Обед	Салат из свеклы с м/р	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	0,01	0,02	0,00	0,00	31,85	24,58	12,54	0,80	54,17	0,01	0,00	0,06	52
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,10	5,12	16,59	120,75	7,54	0,10	0,06	0,00	0,05	39,94	71,95	25,90	0,97	159,89	0,01	0,05	1,29	96
240	Рагу из птицы	240	12,96	10,07	22,14	230,88	9,82	0,14	0,16	17,68	0,00	73,17	170,87	50,13	1,89	244,19	0,01	0,00	1,04	289
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	48,05	15,40	6,00	1,25	38,44	0,00	0,00	0,00	349
60	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,00	0,01	PP
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,00	0,12	PP
860	Итого:	860	24,28	20,08	115,74	743,09	23,46	0,44	0,33	17,68	0,05	242,10	421,14	139,29	7,25	567,17	0,03	0,07	2,51	401
	Кондитерское изделие	30	2,30	5,40	20,10	138,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	376
	Итого:	230	2,37	5,42	31,19	183,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	376
Итого за день:		1090	26,65	25,50	146,93	926,39	23,49	0,44	0,33	17,68	0,05	258,86	423,94	140,73	7,56	569,99	0,03	0,07	2,51	376
* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей																				



5 день	60	0,70	0,10	2,30	14,40	15,00	0,03	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00	46
Обед	250	2,04	5,01	14,11	109,75	8,79	0,08	0,06	0,00	0,27	55,31	64,43	29,95	1,34	162,37	0,01	0,00	0,13	82
	90	16,01	8,07	14,97	196,50	0,75	0,09	0,15	25,20	0,91	61,38	158,10	25,35	1,64	75,49	0,00	0,00	0,03	295
	150	3,65	4,30	36,67	199,95	0,00	0,02	0,02	21,00	0,27	3,65	60,60	19,01	0,51	13,28	0,00	0,00	0,51	304
	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	48,05	15,40	6,00	1,25	38,44	0,00	0,00	0,00	349
	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	PP
	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	PP
Итого:	860	30,76	18,72	140,04	855,72	24,94	0,41	0,34	46,20	1,45	225,88	452,47	137,03	7,62	534,06	1,21	0,26	12,79	
Полдник	75	4,91	2,39	40,72	204,03	0,00	0,11	0,07	10,64	1,77	12,40	64,51	23,67	0,57	31,73	0,00	0,00	0,06	521
	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	376
Итого:	275	4,98	2,41	51,81	248,43	0,03	0,11	0,07	10,64	1,77	29,16	67,31	25,11	0,88	34,55	0,00	0,00	0,06	
Итого за день:	1135	35,74	21,13	191,85	1104,15	24,97	0,52	0,41	56,84	3,22	255,04	519,78	162,14	8,50	568,61	1,21	0,26	12,85	

\* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

6 день	60	0,48	0,06	1,02	6,00	2,10	0,01	0,06	0,00	0,00	20,84	14,40	8,40	0,36	27,92	0,00	0,00	0,00	71
Обед	250	2,22	2,15	13,60	82,75	7,80	0,11	0,07	10,00	0,00	39,41	82,65	29,10	1,30	160,55	0,01	0,00	0,19	112
	90	11,93	10,11	3,17	166,50	7,61	0,18	130,52	5203,80	0,05	29,92	215,39	15,72	4,50	183,51	0,00	0,00	0,06	255
	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	21,00	0,80	7,34	37,17	21,12	1,11	10,02	0,00	0,00	0,52	309
	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	0,01	0,01	0,00	0,00	21,86	4,40	3,60	0,94	36,89	0,00	0,00	0,60	342
	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	PP
	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	PP
Итого:	860	28,23	18,72	112,34	743,42	19,23	0,56	130,77	5234,80	0,85	168,46	492,35	122,66	10,55	489,37	0,01	0,02	1,49	
Полдник	30	2,30	5,40	20,10	138,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP
	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	376
Итого:	230	2,37	5,42	31,19	183,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:	1090	30,60	23,64	143,53	926,72	19,26	0,56	130,77	5234,80	0,85	185,22	495,15	124,10	10,86	492,19	0,01	0,02	1,49	

\* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

7 день Обед	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	3,07	0,03	0,04	0,00	0,00	27,75	42,00	24,77	0,73	70,19	0,00	0,00	0,00	0,02	75	
	Севюльник	250	2,35	6,75	11,02	114,35	8,17	0,60	0,00	16,00	0,00	48,96	0,00	30,82	0,00	8,17	0,00	0,00	0,00	0,00	95	
	Птица тушеная в соусе	90	7,35	9,80	2,43	128,99	1,47	0,04	0,07	35,12	0,01	14,47	66,99	8,88	0,56	113,05	2,52	0,30	48,90	0,00	290	
	Капустка тушеная	150	3,30	5,10	12,15	108,00	21,30	0,04	0,00	25,65	0,00	89,55	0,00	34,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51	377	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	48,05	15,40	6,00	1,25	38,44	0,00	0,00	0,00	0,00	349	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	0,00	ПР	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	0,00	ПР	
	Итого:	860	22,68	25,65	104,12	742,68	34,41	0,90	0,20	76,77	0,01	277,87	262,73	149,54	4,88	300,33	2,52	0,32	49,55	0,00	401	
	Полдник	Оладьи с сахаром 80/10	90	10,28	7,28	41,42	254,30	0,43	0,14	0,12	16,94	0,00	118,60	110,42	30,49	1,23	58,90	0,00	0,00	0,00	0,00	401
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
	Итого:		290	10,35	7,30	52,51	298,70	0,46	0,14	0,12	16,94	0,00	135,36	113,22	31,93	1,54	61,72	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день:		1150	33,03	32,95	156,63	1041,38	34,87	1,04	0,32	93,71	0,01	413,23	375,95	181,47	6,42	362,05	2,52	0,32	49,55	0,00	

\* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

8 день Обед	Салат Витаминный	60	0,78	6,12	3,66	72,60	7,98	0,02	0,00	0,00	0,00	21,30	0,00	12,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	
	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83	0,23	0,07	0,00	0,00	64,45	88,10	35,58	2,05	156,03	0,00	0,00	0,00	0,81	119	
	Жаркое по-домашнему	240	16,41	14,06	26,36	333,00	33,95	0,25	0,27	15,42	0,00	26,55	246,57	57,14	2,87	1181,85	13,60	0,68	95,74	0,00	283, Кучма, 2016	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,20	13,40	54,00	200,00	0,01	0,06	81,60	0,00	12,60	3,40	3,40	0,60	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	0,00	ПР	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	0,00	ПР	
	Итого:	860	30,80	26,87	104,18	829,97	247,76	0,70	0,48	97,02	0,00	173,99	476,41	153,14	7,86	1418,36	13,60	0,70	96,67	0,00		
	Полдник	Кондитерское изделие	40	3,00	7,40	26,80	186,00	0,00	0,03	0,02	4,40	0,00	17,52	36,00	8,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
	Итого:		240	3,07	7,42	37,89	230,40	0,03	0,03	0,02	4,40	0,00	34,28	38,80	9,44	1,15	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день:		1100	33,87	34,29	142,07	1060,37	247,79	0,73	0,50	101,42	0,00	208,27	515,21	162,58	9,01	1421,18	13,60	0,70	96,67	0,00	

\* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

9 день	Салат из свежесы с м/р	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	0,01	0,02	0,00	0,00	31,85	24,58	12,54	0,80	54,17	0,01	0,00	0,06	52
Обед	Суп картофельный с домашней лапшой	250	6,85	6,32	23,10	176,75	0,50	0,08	0,00	82,70	0,00	37,35	0,00	14,70	2,18	83,85	0,00	0,01	0,22	126
	Плов из птицы	240	24,00	22,17	40,14	456,00	0,62	0,30	0,12	72,00	0,38	68,40	234,15	51,30	2,18	83,85	0,00	0,01	0,22	388
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	48,05	15,40	6,00	1,25	38,44	0,00	0,00	0,00	349
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	ПР
Итого:	Ватрушка с творогом	860	40,07	33,38	140,25	1024,21	7,22	0,58	0,23	154,70	0,38	234,74	412,47	125,26	6,57	246,94	0,01	0,03	0,40	567
Полдник	Чай с сахаром	75	23,63	20,18	29,38	393,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	127,27	0,00	27,30	3,61	0,00	0,00	0,00	0,00	376
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	
Итого:		275	23,70	20,20	40,47	438,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	144,03	2,80	28,74	3,92	2,82	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:	Итого за день:	1135	63,77	53,58	180,72	1462,27	7,25	0,58	0,23	154,70	0,38	378,77	415,27	158,00	10,49	249,76	0,01	0,03	0,40	
* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей																				
10 день	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,20	6,18	4,98	80,40	5,28	0,04	0,00	0,00	0,00	8,70	0,00	10,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	0,06	0,05	0,00	0,00	65,43	47,63	22,25	0,80	125,29	0,00	0,00	0,72	88
	Тефтели мясные с соусом	90	6,65	7,37	8,78	128,25	0,64	0,05	0,08	29,25	0,27	49,72	80,03	16,20	0,72	99,41	0,00	0,00	0,28	278
	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	21,00	0,80	7,34	37,17	21,12	1,11	10,02	0,00	0,00	0,52	309
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	0,01	0,01	0,00	0,00	21,86	4,40	3,60	0,94	36,89	0,00	0,00	0,60	342
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	2,34	147,00	0,00	0,01	0,12	ПР
Итого:	Пирожок с картофелем	860	23,19	24,34	116,79	781,57	26,11	0,41	0,25	50,25	1,34	202,14	307,57	118,51	6,91	434,58	0,00	0,02	2,24	401
Полдник	Чай с сахаром	75	31,11	28,22	34,35	515,85	6,31	0,14	0,14	32,00	0,00	131,92	113,76	39,43	5,96	57,31	0,00	0,00	0,00	401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	376
Итого:		275	31,18	28,24	45,44	560,25	6,34	0,14	0,14	32,00	0,00	148,68	116,56	40,87	6,27	60,13	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:	Итого за день:	1135	54,37	52,58	162,23	1341,82	32,45	0,55	0,39	82,25	1,34	350,82	424,13	159,38	13,18	494,71	0,00	0,02	2,24	
* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей																				
Итого за 10 дней:	Итого за 10 дней:	11220	395,50	339,56	1634,36	11235,90	651,80	6,31	134,20	6035,30	8,74	2954,14	4542,87	1647,57	92,51	5282,04	17,39	1,47	170,52	
Средний за 10 дней:	Средний за 10 дней:	1122	39,55	33,96	163,44	1123,59	65,18	0,63	13,42	603,53	0,87	295,41	454,29	164,76	9,25	528,20	1,74	0,1475	17,05	

Сборники рецептов блюд:																				
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во все образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва. Дели плюс 2015 год.																				
* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Москва. Дели плюс 2015 год.																				
Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Улеспродформ" Москва 2004 год.																				

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

6 ( *шесть* ) листов

цифрами ( *шесть* ) листов

Должность *профессор*

Подпись *Д.В. Табачкин*

« 1 » 03 20 13 г. М.П.

