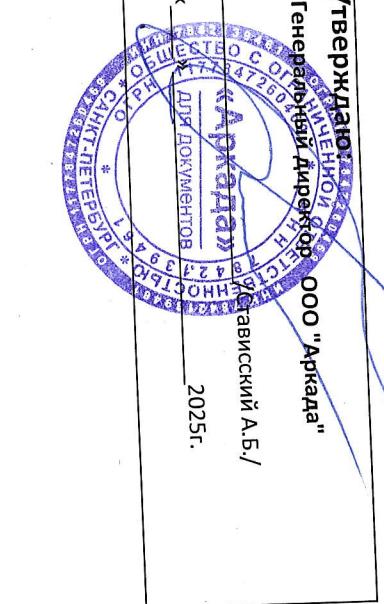
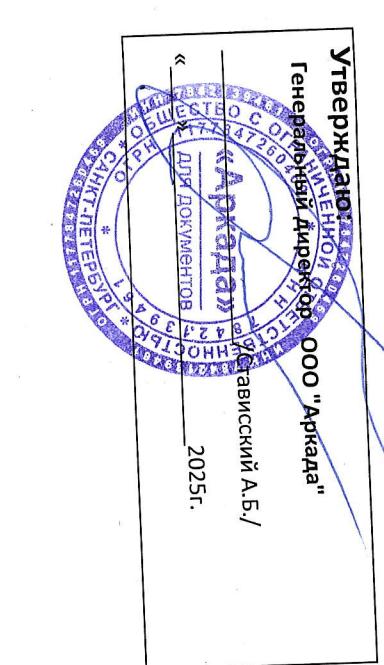
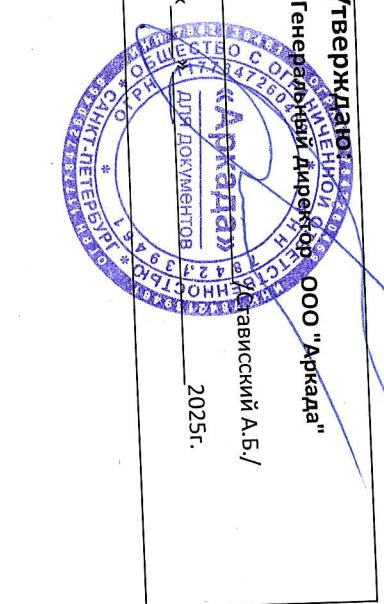


Утверждают
Генеральный директор
ООО "Аркада"
Ильинский А.Б./
«Аркада»
для документов
2025г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 37
Н.С.Тумпарова/
Руслан
2025г.



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

С использованием:

* Сборник рецептур на продлужки для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издантельство Москва "Дели плос" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Мотильный М.П. (ГОУ ВПО ПГУ), Тутелян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.

Согласно СанЛин 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2025год.

МЕНЮ ОСНОВНОЕ, СОШ Астрахань, 7-11 лет (завтрак,2 завтрак). ОВЗ

День/при мечка	Наименование блюда	Выход 7-10 лег.грамм.	Пищевые вещества, грамм.				Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				№ рецептур					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	C	B1	B2	A	D, мкг.	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1 день																				
завтрак	Каша пшеничная	205	11,02	13,20	57,97	394,40	1,72	0,06	0,04	74,00	3,75	189,72	58,71	55,75	1,27	0,73	0,01	0,00	0,06	221
	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
	Кондитерское изделие (прыник)	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	ПР
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,00	0,00	521
	Итого:	500	18,53	19,27	120,56	731,10	1,75	0,16	0,08	74,00	3,75	229,05	118,06	78,64	2,88	32,08	0,01	0,00	0,06	
2 завтрак	Глодичка Московская	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	0,00	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	4,98	2,41	51,81	248,13	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:	775	23,51	21,68	172,37	979,53	1,78	0,27	0,15	84,64	5,52	258,21	185,37	103,75	3,76	66,63	0,01	0,00	0,12	
	* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей																			
2 день																				
завтрак	Каша молочная грису/песочная	205	6,00	11,20	26,40	238,00	0,00	0,56	0,16	49,82	0,00	45,00	213,62	38,00	2,00	265,31	0,00	0,00	0,28	311
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,01	40,00	0,80	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	0,04	338
	Фрукты свежие (сезон)	100	0,53	0,53	13,06	58,56	13,33	0,04	0,03	0,00	0,00	32,21	14,66	12,00	2,93	122,32	0,00	0,00	0,01	377
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,32	45,51	3,14	0,00	0,00	0,00	0,00	21,46	4,44	2,44	0,35	7,03	0,00	0,00	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,00	0,33	
	Итого:	580	11,90	20,70	82,28	570,37	16,47	0,70	0,24	89,82	0,80	125,86	292,27	73,89	6,61	424,18	0,00	0,00	0,00	599
2 завтрак	Булочка	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
	Чай с сахаром	275	5,92	56,76	301,75	0,03	0,00	0,00	0,00	26,09	2,80	9,44	0,94	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого:	855	17,37	26,62	139,04	872,12	16,50	0,70	0,24	89,82	0,80	151,35	295,07	83,33	7,55	427,00	0,00	0,00	0,33	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

7 день																									
завтрак	Запеканка изтворога и риса с сущеным молоком	160	10,31	8,46	56,50	343,40	0,09	0,06	0,14	47,00	5,47	129,03	152,90	233,05	1,36	65,87	0,01	0,01	0,19	188					
	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					
	Фрукты свежие (сезон)	100	0,53	0,53	13,06	58,66	13,33	0,04	0,03	0,00	0,00	32,21	14,66	12,00	2,93	122,32	0,00	0,00	0,04	ПР					
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,00	0,00	ПР					
	Итого:	525	16,05	9,66	112,05	599,86	13,45	0,20	0,21	47,00	5,47	200,57	226,91	267,94	5,90	219,54	0,01	0,01	0,23						
2. завтрак	Кондитерское изделие	30	2,50	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	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	ПР					
	Итого:	230	2,37	5,42	31,19	0,03	0,00	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:	755	18,42	15,08	143,24	783,16	13,48	0,20	0,21	47,00	5,47	217,33	229,71	269,38	6,21	222,36	0,01	0,01	0,23						

* с 01 марта производится замена на салат изваренных овощей

8 день																									
завтрак	Каша молочная пшенная	205	5,34	6,08	36,65	222,50	0,00	0,14	0,03	25,00	0,00	22,65	109,00	38,13	1,23	32,51	0,00	0,00	0,28	163					
	Чай с сахаром	200	0,07	11,09	44,40	0,03	0,00	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					
	Гайко вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,18	100,00	5,95	33,22	76,80	4,80	1,00	18,48	0,05	0,00	0,11	209					
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	133,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,00	0,00	ПР					
	Итого:	520	15,63	11,35	79,42	483,30	0,03	0,27	0,25	125,00	5,95	95,20	65,82	3,89	82,34	0,05	0,00	0,39							
2. завтрак	Фрукты свежие (сезон)	100	0,53	0,53	13,06	58,66	13,33	0,04	0,03	0,00	0,00	32,21	14,66	12,00	2,93	122,32	0,00	0,00	0,04						
	Итого:	100	0,53	0,53	13,06	58,66	13,33	0,04	0,03	0,00	0,00	32,21	14,66	12,00	2,93	122,32	0,00	0,00	0,04						
	Итого за день:	620	16,16	11,88	92,48	541,96	13,36	0,31	0,28	125,00	5,95	127,41	259,81	77,82	6,82	204,66	0,05	0,00	0,43						

* с 01 марта производится замена на салат изваренных овощей

9 день																								
завтрак	Гриль в соусе с томатом	90	12,74	13,72	2,84	185,94	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	3,64				
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,09	35,64	243,75	0,00	0,21	0,11	21,00	0,00	22,35	203,93	135,83	4,56	85,67	0,00	0,00	0,04	302				
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,95	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	76,18	330,27	167,60	6,73	230,07	2,52	0,50	48,94					
	Итого:	505	26,55	20,48	83,97	627,49	1,50	0,35	0,22	56,12	0,01	76,18	330,27	167,60	6,73	230,07	2,52	0,50	48,94					
2 завтрак	Булочка	75	5,40	5,90	45,67	257,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,33	0,00	8,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	599	
	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	0,00	0,00	0,00	376	
	Итого:	275	5,47	5,92	56,76	301,75	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	26,09	2,80	9,44	0,94	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день:	780	32,02	26,40	140,73	929,24	1,53	0,35	0,22	56,12	0,01	102,27	333,07	177,04	7,67	232,89	2,52	0,50	48,94					
* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей																								
10 день																								
завтрак	Каша молочная Манная	205	4,38	5,10	35,83	207,29	0,00	0,04	0,03	25,75	0,43	16,72	37,85	7,60	0,46	18,74	0,01	0,00	0,37	181				
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,32	45,51	3,14	0,00	0,00	0,00	0,00	21,46	4,44	2,44	0,36	7,03	0,00	0,00	0,01	377				
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,01	40,00	0,80	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
	Кондитерское изделие (прянник)	30	2,30	5,40	20,10	138,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:	510	12,05	19,47	98,75	619,90	3,14	0,14	0,08	65,75	1,23	64,37	101,84	31,49	2,14	55,29	0,01	0,00	0,38					
	Хлеб пшеничный	75	23,63	20,18	29,38	353,56	0,27	0,05	0,04	0,00	0,00	127,27	22,00	22,30	3,61	183,48	0,00	0,00	0,06	567				
2 завтрак	Батоника с творогом	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				
	Чай с сахаром	275	20,20	40,47	428,06	0,30	0,06	0,04	0,00	0,00	0,00	144,03	24,80	24,74	3,92	186,30	0,00	0,00	0,06					
	Итого:	785	35,75	39,67	139,22	1057,96	3,44	0,20	0,12	65,75	1,23	208,40	126,64	56,33	6,06	241,59	0,01	0,00	0,44					
	Итого за день:	7550	225,72	256,24	1319,38	8301,11	85,28	2,98	2,50	1174,69	46,41	2360,21	2686,64	1068,06	62,17	2013,60	2,67	0,31	51,78					
	Итого за 10 дней:	755	22,57	25,62	131,94	850,11	8,53	0,30	0,25	117,47	4,64	236,02	268,66	106,81	6,22	201,36	0,27	0,315	5,18					

Сборники рецептур блоков:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015 год.
***Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015 год.**
***Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015 год.**
Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блок и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. "Хлебопродуктор" Москва 2004 год.