

«Архивада»
для документов

Сотласовано:
Директор, МБОУ СОШ № 37

Астрахань 2025 год.

МЕНЮ ОСНОВНОЕ, СОШ АСХРАХАНЬ, 7-11 лет (завтрак, обед).

День/прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-10 лет, грамм.	Пищевые вещества, грамм.			Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.								№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Кал.	С	В1	В2	А	Д, мкг.	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
1 день	Каша овсяная	205	11,02	13,20	57,97	394,40	1,72	0,06	0,04	74,00	3,75	189,72	56,71	55,75	1,27	0,73	0,01	0,00	0,06	221
	завтрак	205	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	20	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	TP
	Кондитерское изделие (пирожки)	30	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	TP
	Хлеб пшеничный	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	45
	Итого:	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	0,02	0,02	0,00	0,00	33,85	16,57	9,10	0,31	46,16	0,00	0,00	0,02	91
	обед	250	2,60	2,70	15,80	102,00	4,60	0,08	0,06	8,00	0,00	13,85	0,00	11,67	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	288
	Суп картофельный с овощами	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	302
	Котлета мясная с соусом молочным	150	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	349
	Каша гречневая рассыпчатая	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	TP
	Компот из сухофруктов	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,94	17,42	6,60	0,40	8,78	0,00	0,00	0,00	TP
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	15,85	47,40	14,10	0,67	24,25	0,00	0,00	0,06	TP
	Хлеб ржаной	800	27,02	24,65	116,77	802,39	24,73	0,46	0,36	77,00	0,59	252,13	435,12	212,10	8,87	274,33	0,00	0,00	2,12	
	Итого за день:	1300	45,55	43,92	237,33	1533,49	26,48	0,62	0,44	151,00	4,34	481,18	553,18	290,74	11,75	306,41	0,01	0,00	2,18	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

2 день	Каша молочная геркулесовая	205	6,00	11,20	26,40	238,00	0,00	0,56	0,16	49,82	0,00	46,00	213,62	38,00	2,00	265,31	0,00	0,00	0,28	311
	завтрак	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	TP
	Масло сливочное	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	338
	Фрукты свежие (сезон)	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
	Чай с лимоном	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	TP
	Хлеб пшеничный	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	0,33	
	Итого:	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	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
	Рассольник Ленинградский со сметаной	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
	Рул. из пш. пш.	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
	Компот из сухофруктов	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,94	17,42	6,60	0,40	8,78	0,00	0,00	0,00	TP
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	15,85	47,40	14,10	0,67	24,25	0,00	0,00	0,06	TP
	Хлеб ржаной	800	19,92	19,42	91,20	620,17	23,46	0,54	0,29	17,68	0,05	215,80	347,62	115,27	5,98	529,72	0,03	0,05	2,45	
Итого за день:		1380	31,82	40,12	173,48	1190,54	39,93	1,04	0,53	107,50	0,85	341,66	639,89	189,16	12,59	953,90	0,03	0,05	2,78	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

