СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26"

_____А.Г. Елизарова

01.09.2026

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Елена Владимировна

01.09.2026

(дата)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений города Астрахани для учащихся от 7 до 11 лет , 10-ти дневное.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1.								
ЗАВТРАК	**Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)**	**220**	**9.75**	**10.35**	**58.35**	**353.62**	**173**	47.54
	Масло (порциями)	**10**	**0.13**	**6.15**	**0.17**	**56.6**	**14**	8.1
	Сыр (порциями) (Российский)	**20**	**4.64**	**5.90**	**0.00**	**72.8**	**15**	20.99
	Хлеб пшеничный 1 сорт	**50**	**3.95**	**0.50**	**24.15**	**106.8**	**Н**	3.8
	Чай с лимоном	**210**	**0.15**	**0.00**	**14.38**	**56.95**	**377**	8.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**18.62**	**22.90**	**97.05**	**646.77**		**88.93**
ОБЕД	**Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)**	**60**	**0.48**	**0.06**	**1.50**	**8.4**	**70/71**	8.3
	Щи из свежей капусты с картофелем	**200**	**3.04**	**4.16**	**7.20**	**94.16**	**88**	22.1
	Плов из птицы	**230**	**12.70**	**11.71**	**41.91**	**415.89**	**291**	46.13
	Хлеб пшеничный	**40**	**3.16**	**0.40**	**19.32**	**85.44**	**Н**	3.1
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	**1.54**	**0.28**	**7.54**	**40.2**	**Н**	2.5
	Чай с сахаром	**210**	**0.11**	**0.00**	**14.66**	**56.49**	**376**	6.8
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**21.03**	**16.61**	**92.13**	**700.58**		**88.93**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1270**	**39.52**	**33.36**	**189.01**	**1347.35**		
День 2.								
ЗАВТРАК	**Омлет натуральный**	**150**	**20.98**	**28.24**	**4.11**	**354.95**	**210**	57.53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	**50**	**3.95**	**0.50**	**24.15**	**106.8**	**Н**	3.8
	Чай с сахаром	**210**	**0.11**	**0.00**	**14.66**	**56.49**	**376**	7.9
	Плоды или ягоды свежие	**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**47**	**338**	19.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**25.44**	**29.14**	**52.72**	**565.24**		**88.93**
ОБЕД	**Салат из квашенной капусты**	**60**	**0.93**	**3.05**	**5.41**	**52.79**	**45**	7.5
	Рассольник ленинградский	**200**	**1.82**	**4.30**	**13.54**	**100.78**	**96**	16.8
	Пюре картофельное	**150**	**3.29**	**4.46**	**22.05**	**141.96**	**312**	20.7
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	**100**	**9.50**	**8.16**	**12.88**	**199.95**	**234**	26.19
	Хлеб пшеничный	**40**	**3.16**	**0.40**	**19.32**	**85.44**	**Н**	3.1
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	**1.54**	**0.28**	**7.54**	**40.2**	**Н**	2.5
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**1.40**	**0.18**	**42.52**	**171.22**	**349**	12.14
ИТОГО ЗА ОБЕД		**770**	**21.64**	**20.83**	**123.26**	**792.34**		**88.93**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1290**	**47.21**	**56.12**	**176.15**	**1414.18**		
День 3.								
ЗАВТРАК	**Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)**	**220**	**6.39**	**10.23**	**55.84**	**338.58**	**174**	44.74
	Сыр (порциями) (Российский)	**20**	**4.84**	**5.90**	**0.00**	**72.8**	**15**	20.99
	Хлеб пшеничный 1 сорт	**50**	**3.95**	**0.50**	**24.15**	**106.8**	**Н**	3.8
	Напиток из плодов шиповника и яблок	**210**	**0.84**	**0.00**	**33.56**	**133.35**	**338/1**	19.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**16.02**	**16.63**	**113.55**	**651.53**		**88.93**
ОБЕД	**Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)**	**60**	**0.48**	**0.06**	**1.50**	**8.4**	**70/71**	8.3
	Суп картофельный с бобовыми	**200**	**4.38**	**4.50**	**15.26**	**120.54**	**102**	20.6
	Макаронник с мясом	**220**	**30.89**	**28.14**	**42.06**	**544.39**	**285**	45.93
	Хлеб пшеничный	**40**	**3.16**	**0.40**	**19.32**	**85.44**	**Н**	3.1
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	**1.54**	**0.28**	**7.54**	**40.2**	**Н**	2.5

	Чай с лимоном	210	0.15	0.00	14.38	56.95	377	8.5
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	40.60	33.38	100.06	855.92		88.93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	51.91	50.26	213.78	1491.25		
День 4.								
ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	12.70	15.71	41.91	415.89	291	68.13
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0.24	0.03	0.75	4.2	70/72	9.1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н	3.8
	Чай с сахаром	210	0.11	0.00	14.66	56.49	376	7.9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	17.00	16.24	81.47	583.38		88.93
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0.52	2.19	3.01	33.78	52	9.7
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2.32	2.48	16.22	96.32	101	15.4
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.33	10.95	37.11	280.07	302	12.4
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10.87	15.92	12.51	235.32	295	36.53
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н	3.1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н	2.5
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.16	0.16	27.88	109.76	342	9.3
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26.90	32.38	123.59	880.89		88.93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	43.90	44.62	205.06	1464.27		
День 5.								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6.23	9.66	42.75	280.57	181	48.94
	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.6	14	8.69
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н	3.8
	Кондитерское изделие	20	1.43	1.35	13.04	78.5	Н	17.8
	Чай с лимоном	210	0.15	0.00	14.38	56.95	377	9.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14.97	16.06	81.28	517.12		88.93
ОБЕД	Салат из моркови	60	0.65	0.11	5.17	25.07	59	6.9
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9.52	5.22	18.17	169.3	103	15.4
	Пюре из бобовых с маслом	150	15.09	5.82	33.69	253.28	199	17
	Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)	100	12.11	9.90	12.82	185.96	268	36.53
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н	3.1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н	2.5
	Чай с сахаром	210	0.11	0.00	14.66	56.49	376	7.5
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	42.18	21.73	111.37	815.74		88.93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	57.15	37.79	192.65	1332.86		
День 6.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9.75	10.35	58.35	353.62	173	45.05
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.8	15	20.99
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н	3.8
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0.84	0.00	33.56	133.35	338/1	19.09
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19.18	16.75	116.06	666.57		88.93
ОБЕД	Салат из квашенной капусты	60	0.93	3.05	5.41	52.79	45	7.5
	Борщ с капустой и картофелем	200	2.26	4.12	6.76	73.06	82	15.3
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.11	10.18	36.70	262.67	203	14
	Биточки паровые с соусом	100	11.35	8.51	8.83	155.36	281	37.03
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н	3.1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н	2.5
	Чай с лимоном	210	0.15	0.00	14.38	56.95	377	9.5
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25.50	26.54	98.94	726.47		88.93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	44.68	43.29	215.00	1393.04		
День 7.								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150	16.44	11.08	51.89	364.93	223	56.93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н	3.8
	Чай с сахаром	210	0.11	0.00	14.66	56.49	376	8.5
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338	19.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20.90	11.98	100.50	575.22		88.93

ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0.52	2.19	3.01	33.78	52	7.5
	Суп из овощей	200	2.68	4.26	11.68	95.5	99	15.8
	Плов из птицы	230	12.70	11.71	41.91	415.89	291	47.93
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н	3.1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н	2.5
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.16	0.16	27.88	109.76	342	12.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20.76	19.00	111.34	780.57		88.93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	41.66	30.98	211.84	1355.79		
День 8.								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9.17	11.95	45.23	323.31	183	47.5
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.8	15	20.93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н	3.8
	Чай с молоком	200	1.44	1.48	16.14	81.72	378	16.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17.91	18.35	83.76	559.86		88.93
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0.48	0.06	1.50	8.4	70/71	7.5
	Суп с бобовыми	250	10.48	6.18	19.84	180.28	119	19.3
	Пирог с мясом капустой	220	9.36	4.41	61.75	328.95	414	49.03
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н	3.1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	41.2	Н	2.5
	Чай с сахаром	210	0.11	0.00	14.66	56.49	376	7.5
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25.13	11.33	124.61	700.76		88.93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	43.04	29.68	208.37	1260.62		
День 9.								
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	220	30.89	28.14	42.06	544.39	285	68.13
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0.24	0.03	0.75	4.2	70/72	7.5
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н	3.8
	Чай с лимоном	210	0.15	0.00	14.38	56.95	377	9.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	35.19	28.67	81.62	711.88		88.93
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0.78	0.06	7.13	32.37	62	6.8
	Суп с крупой (рисовой или перловой)	200	8.82	6.56	12.78	145.78	115	14.4
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.33	10.95	37.11	280.07	302	14.12
	Тефтели с соусом 2-й вариант	100	8.49	10.13	10.02	166.06	279	35.91
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н	3.1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н	2.5
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.40	0.18	42.52	171.22	349	12.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32.52	28.56	136.42	921.14		88.93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	67.71	57.23	218.04	1633.02		
День 10.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	8.69	10.58	45.84	302.08	175	46.53
	Масло (порциями)	20	0.13	6.15	0.17	56.6	14	12.6
	Кондитерское изделие	20	2.43	1.35	13.04	78.5	Н	17.8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н	2.5
	Чай с лимоном	210	0.15	0.00	14.38	56.95	377	9.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15.35	18.58	97.58	600.93		88.93
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0.48	0.06	1.50	8.4	70/71	7.5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9.52	5.22	18.17	169.3	103	17.1
	Рагу из птицы	200	17.46	22.42	18.24	344.92	289	50.53
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н	3.8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н	2.5
	Чай с сахаром	200	0.11	0.00	14.66	56.49	376	7.5
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32.27	28.38	79.43	704.75		88.93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	42.99	45.61	163.97	1227.18		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12780	475.26	429.19	1994.04	13830.76		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1278	47.53	42.92	199.40	1383.08		

*** Сборник рецептур 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 ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН),А.Я. Перевалов 2018 г.**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26 "

А.Г. Елизарова

01.09.2026(дата)

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Елена Владимировна

01.09.2026(дата)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений города Астрахани для учащихся от 12 до 18 лет , 10-ти дневное

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9.75	10.35	58.35	353.62	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6.96	8.85	0.00	109.2	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с лимоном	222	0.16	0.00	15.21	60.21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		532	20.82	19.70	97.71	629.83	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	100	0.80	0.10	2.50	14	70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3.80	5.20	9.00	98.95	88
	Плов из птицы	250	13.80	12.73	45.55	452.05	291
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Чай с сахаром	215	0.11	0.00	15.01	57.83	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	23.21	18.71	98.92	748.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	44.03	38.41	196.63	1378.3	
День 2.							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	25.18	33.89	4.93	425.93	210
	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с сахаром	215	0.11	0.00	15.01	57.83	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	29.77	40.94	54.06	694.16	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	5.08	9.02	87.99	45
	Рассольник ленинградский	250	2.28	5.38	16.92	125.97	96
	Пюре картофельное	180	3.94	5.35	26.46	170.35	312
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9.50	8.16	12.88	199.95	234
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.40	0.18	42.52	171.22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	23.37	24.83	134.66	881.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	53.14	65.77	188.72	1575.28	
День 3.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	230	6.39	10.23	55.84	338.58	174
	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0.84	0.00	33.56	133.35	338/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11.31	16.88	113.72	635.33	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	100	0.80	0.10	2.50	14	70/71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.48	5.62	19.08	150.68	102
	Макаронник с мясом	230	32.29	29.42	43.98	569.13	285
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Чай с лимоном	222	0.16	0.00	15.21	60.21	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		862	43.43	35.82	107.63	919.66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1362	54.74	52.70	221.35	1554.99	
День 4.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	250	13.80	12.73	45.55	452.05	291
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.25	7	70/72
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с сахаром	215	0.11	0.00	15.01	57.83	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	18.26	13.28	85.96	623.68	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	0.87	3.65	5.02	56.3	52

	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	2.90	3.10	20.27	120.4	101
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.99	13.14	44.53	336.08	302
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10.87	15.92	12.51	235.32	295
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.16	0.16	27.88	109.76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29.49	36.65	137.07	983.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	47.75	49.93	223.03	1607.18	
День 5.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6.23	9.66	42.75	280.57	181
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6.96	8.85	0.00	109.2	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с лимоном	222	0.16	0.00	15.21	60.21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		522	17.30	19.01	82.11	556.78	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками,	100	1.08	0.18	8.62	41.79	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9.52	5.22	18.17	169.3	103
	Пюре из бобовых с маслом	180	18.11	6.98	40.43	303.93	199
	Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)	100	12.11	9.90	12.82	185.96	268
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Чай с сахаром	215	0.11	0.00	15.01	57.83	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	45.63	22.96	121.91	884.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	62.93	41.97	204.02	1441.23	
День 6.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9.75	10.35	58.35	353.62	173
	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с сахаром	215	0.11	0.00	15.01	57.83	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	13.94	17.00	97.68	574.85	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	5.08	9.02	87.99	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	2.82	5.15	8.45	91.32	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7.33	12.22	44.05	315.2	203
	Биточки паровые с соусом	100	11.35	8.51	8.83	155.36	281
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Чай с лимоном	222	0.16	0.00	15.21	60.21	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		912	27.91	31.64	112.42	835.72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1417	41.85	48.64	210.10	1410.57	
День 7.							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150	16.44	11.08	51.89	364.93	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0.84	0.00	33.56	133.35	338/1
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	21.63	11.98	119.40	652.08	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	0.87	3.65	5.02	56.3	52
	Суп из овощей	250	3.35	5.33	14.60	119.38	99
	Плов из птицы	250	13.80	12.73	45.55	452.05	291
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.16	0.16	27.88	109.76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	22.88	22.55	119.91	863.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	44.51	34.53	239.31	1515.21	
День 8.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9.17	11.95	45.23	323.31	183
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6.96	8.85	0.00	109.2	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с лимоном	220	0.16	0.00	15.21	60.21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20.24	21.30	84.59	599.52	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	100	0.80	0.10	2.50	14	70/71
	Суп с бобовыми	250	10.48	6.18	19.84	180.28	119
	Пирог с мясом капустой	220	9.36	4.41	61.75	328.95	414
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Чай с сахаром	215	0.11	0.00	15.01	57.83	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25.45	11.37	125.96	706.7	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	45.69	32.67	210.55	1306.22	
День 9.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	32.29	29.42	43.98	569.13	285
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.25	7	70/72
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с сахаром	215	0.11	0.00	15.01	57.83	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	36.75	29.97	84.39	740.76	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	100	1.30	0.10	11.89	53.95	62
	Суп с крупой (рисовой или перловой)	250	11.02	8.20	15.97	182.22	115
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.99	13.14	44.53	336.08	302
	Тефтели с соусом 2-й вариант	100	8.49	10.13	10.02	166.06	279
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.40	0.18	42.52	171.22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	36.90	32.43	151.79	1035.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	73.65	62.40	236.18	1775.93	
День 10.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6.49	10.58	45.84	302.08	175
	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с лимоном	222	0.16	0.00	15.21	60.21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		512	10.73	17.23	85.37	525.69	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	100	0.80	0.10	2.50	14	70/71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9.52	5.22	18.17	169.3	103
	Рагу из птицы	250	21.82	28.03	22.80	431.15	289
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Чай с сахаром	215	0.11	0.00	15.01	57.83	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	36.95	34.03	85.34	797.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1387	47.68	51.26	170.71	1323.61	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14022	515.97	478.28	2100.60	14888.52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1402.2	51.60	47.83	210.06	1488.85	

*** Сборник рецептур 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 ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН),А.Я. Перевалов 2018 г.**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26"
_____ А.Г. Елизарова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.
_____

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"
дата:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1.							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9.75	10.35	58.35	353.62	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с лимоном	210	0.15	0.00	14.38	56.95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18.49	16.75	96.88	590.17	
ОБЕД							
	Овощи натуральные	60	0.48	0.06	1.50	8.4	70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.04	4.16	7.20	94.16	88
	Плов из птицы	230	12.70	11.71	41.91	415.89	291
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Чай с сахаром	210	0.11	0.00	14.66	56.49	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	21.03	16.61	92.13	700.58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	39.52	33.36	189.01	1290.75	

ШЕФ ПОВАР _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26"
_____ А.Г. Елизарова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.
_____

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"

дата:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2.							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	20.98	28.24	4.11	354.95	210
	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с сахаром	210	0.11	0.00	14.66	56.49	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	25.57	35.29	52.89	621.84	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	5.41	52.79	45
	Рассольник ленинградский	200	1.82	4.30	13.54	100.78	96
	Пюре картофельное	150	3.29	4.46	22.05	141.96	312
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9.50	8.16	12.88	199.95	234
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.40	0.18	42.52	171.22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	21.64	20.83	123.26	792.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	47.21	56.12	176.15	1414.18	

ШЕФ ПОВАР _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26"
_____ А.Г. Елизарова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.
_____

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"
дата:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3.							
ЗАВТРАК	**Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)**	**230**	**6.39**	**10.23**	**55.84**	**338.58**	**174**
	Масло (порциями)	**10**	**0.13**	**6.15**	**0.17**	**56.6**	**14**
	Хлеб пшеничный 1 сорт	**50**	**3.95**	**0.50**	**24.15**	**106.8**	**Н**
	Напиток из плодов шиповника и яблок	**210**	**0.84**	**0.00**	**33.56**	**133.35**	**338/1**
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**11.31**	**16.88**	**113.72**	**635.33**	
ОБЕД							
	Овощи натуральные	**60**	**0.48**	**0.06**	**1.50**	**8.4**	**70/71**
	Суп картофельный с бобовыми	**200**	**4.38**	**4.50**	**15.26**	**120.54**	**102**
	Макаронник с мясом	**220**	**30.89**	**28.14**	**42.06**	**544.39**	**285**
	Хлеб пшеничный	**40**	**3.16**	**0.40**	**19.32**	**85.44**	**Н**
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	**1.54**	**0.28**	**7.54**	**40.2**	**Н**
	Чай с лимоном	**210**	**0.15**	**0.00**	**14.38**	**56.95**	**377**
ИТОГО ЗА ОБЕД		**750**	**40.60**	**33.38**	**100.06**	**855.92**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1250**	**51.91**	**50.26**	**213.78**	**1491.25**	

ШЕФ ПОВАР **_____**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26"
_____ А.Г. Елизарова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.
_____

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"
дата:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4.							
ЗАВТРАК	**Плов из птицы**	**230**	**12.70**	**11.71**	**41.91**	**415.89**	**291**
	Овощи натуральные	**30**	**0.24**	**0.03**	**0.75**	**4.2**	**70/72**
	Хлеб пшеничный 1 сорт	**50**	**3.95**	**0.50**	**24.15**	**106.8**	**Н**
	Чай с сахаром	**210**	**0.11**	**0.00**	**14.66**	**56.49**	**376**
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**520**	**17.00**	**12.24**	**81.47**	**583.38**	
ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	**60**	**0.52**	**2.19**	**3.01**	**33.78**	**52**
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	**200**	**2.32**	**2.48**	**16.22**	**96.32**	**101**
	Каша рассыпчатая гречневая	**150**	**8.33**	**10.95**	**37.11**	**280.07**	**302**
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	**100**	**10.87**	**15.92**	**12.51**	**235.32**	**295**
	Хлеб пшеничный	**40**	**3.16**	**0.40**	**19.32**	**85.44**	**Н**
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	**1.54**	**0.28**	**7.54**	**40.2**	**Н**
	Компот из свежих плодов и ягод	**200**	**0.16**	**0.16**	**27.88**	**109.76**	**342**
ИТОГО ЗА ОБЕД		**770**	**26.90**	**32.38**	**123.59**	**880.89**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1290**	**43.90**	**44.62**	**205.06**	**1464.27**	

ШЕФ ПОВАР **_____**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26"
_____ А.Г. Елизарова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.
_____

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"
дата:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6.23	9.66	42.75	280.57	181
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с лимоном	210	0.15	0.00	14.38	56.95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14.97	16.06	81.28	517.12	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками,	60	0.65	0.11	5.17	25.07	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9.52	5.22	18.17	169.3	103
	Пюре из бобовых с маслом	150	15.09	5.82	33.69	253.28	199
	Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)	100	12.11	9.90	12.82	185.96	268
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Чай с сахаром	210	0.11	0.00	14.66	56.49	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	42.18	21.73	111.37	815.74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	57.15	37.79	192.65	1332.86	

ШЕФ ПОВАР _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26 "
_____А.Г. Елизарова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.
_____

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
дата:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6.							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9.75	10.35	58.35	353.62	173
	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0.84	0.00	33.56	133.35	338/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14.67	17.00	116.23	650.37	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	5.41	52.79	45
	Борщ с капустой и картофелем	200	2.26	4.12	6.76	73.06	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.11	10.18	36.70	262.67	203
	Биточки паровые с соусом	100	11.35	8.51	8.83	155.36	281
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	Н
	Чай с лимоном	210	0.15	0.00	14.38	56.95	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25.50	26.54	98.94	726.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	40.17	43.54	215.17	1376.84	

ШЕФ ПОВАР _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26"
_____ А.Г. Елизарова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.
_____

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"
дата:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7.							
ЗАВТРАК	**Запеканка из творога (с соусом молочным)**	**150**	**16.44**	**11.08**	**51.89**	**364.93**	**223**
	Хлеб пшеничный 1 сорт	**50**	**3.95**	**0.50**	**24.15**	**106.8**	**Н**
	Чай с сахаром	**210**	**0.11**	**0.00**	**14.66**	**56.49**	**376**
	Плоды или ягоды свежие	**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**47**	**338**
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**20.90**	**11.98**	**100.50**	**575.22**	
ОБЕД	**Салат из свеклы отварной**	**60**	**0.52**	**2.19**	**3.01**	**33.78**	**52**
	Суп из овощей	**200**	**2.68**	**4.26**	**11.68**	**95.5**	**99**
	Плов из птицы	**230**	**12.70**	**11.71**	**41.91**	**415.89**	**291**
	Хлеб пшеничный	**40**	**3.16**	**0.40**	**19.32**	**85.44**	**Н**
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	**1.54**	**0.28**	**7.54**	**40.2**	**Н**
	Компот из свежих плодов и ягод	**200**	**0.16**	**0.16**	**27.88**	**109.76**	**342**
ИТОГО ЗА ОБЕД		**750**	**20.76**	**19.00**	**111.34**	**780.57**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1260**	**41.66**	**30.98**	**211.84**	**1355.79**	

ШЕФ ПОВАР **_____**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26"
_____ А.Г. Елизарова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.
_____

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"
дата:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8.							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9.17	11.95	45.23	323.31	183
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	24.15	106.8	Н
	Чай с лимоном	210	0.15	0.00	14.38	56.95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17.91	18.35	83.76	559.86	
ОБЕД							
	Овощи натуральные	60	0.48	0.06	1.50	8.4	70/71
	Суп с бобовыми	250	10.48	6.18	19.84	180.28	119
	Пирог с мясом капустой	220	9.36	4.41	61.75	328.95	414
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	41.2	Н
	Чай с сахаром	210	0.11	0.00	14.66	56.49	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25.13	11.33	124.61	700.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	43.04	29.68	208.37	1260.62	

ШЕФ ПОВАР _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26"
_____ А.Г. Елизарова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.
_____

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"
дата:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9.							
ЗАВТРАК	**Макаронник с мясом**	**220**	**30.89**	**28.14**	**42.06**	**544.39**	**285**
	Овощи натуральные	**30**	**0.24**	**0.03**	**0.75**	**4.2**	**70/72**
	Хлеб пшеничный 1 сорт	**50**	**3.95**	**0.50**	**24.15**	**106.8**	**Н**
	Чай с сахаром	**210**	**0.11**	**0.00**	**14.66**	**56.49**	**376**
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**35.19**	**28.67**	**81.62**	**711.88**	
ОБЕД	**Салат из моркови с сахаром**	**60**	**0.78**	**0.06**	**7.13**	**32.37**	**62**
	Суп с крупой (рисовой или перловой)	**200**	**8.82**	**6.56**	**12.78**	**145.78**	**115**
	Каша рассыпчатая гречневая	**150**	**8.33**	**10.95**	**37.11**	**280.07**	**302**
	Тефтели с соусом 2-й вариант	**100**	**8.49**	**10.13**	**10.02**	**166.06**	**279**
	Хлеб пшеничный	**40**	**3.16**	**0.40**	**19.32**	**85.44**	**Н**
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	**1.54**	**0.28**	**7.54**	**40.2**	**Н**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**1.40**	**0.18**	**42.52**	**171.22**	**349**
ИТОГО ЗА ОБЕД		**770**	**32.52**	**28.56**	**136.42**	**921.14**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1280**	**67.71**	**57.23**	**218.04**	**1633.02**	

ШЕФ ПОВАР **_____**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 26"
_____ А.Г. Елизарова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.
_____

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"
дата:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10.							
ЗАВТРАК	**Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)**	**230**	**6.49**	**10.58**	**45.84**	**302.08**	**175**
	Масло (порциями)	**10**	**0.13**	**6.15**	**0.17**	**56.6**	**14**
	Хлеб пшеничный 1 сорт	**50**	**3.95**	**0.50**	**24.15**	**106.8**	**Н**
	Чай с лимоном	**210**	**0.15**	**0.00**	**14.38**	**56.95**	**377**
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**10.72**	**17.23**	**84.54**	**522.43**	
ОБЕД	**Овощи натуральные**	**60**	**0.48**	**0.06**	**1.50**	**8.4**	**70/71**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	**9.52**	**5.22**	**18.17**	**169.3**	**103**
	Рагу из птицы	**200**	**17.46**	**22.42**	**18.24**	**344.92**	**289**
	Хлеб пшеничный	**40**	**3.16**	**0.40**	**19.32**	**85.44**	**Н**
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	**1.54**	**0.28**	**7.54**	**40.2**	**Н**
	Чай с сахаром	**210**	**0.11**	**0.00**	**14.66**	**56.49**	**376**
ИТОГО ЗА ОБЕД		**780**	**32.27**	**28.38**	**79.43**	**704.75**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1280**	**42.99**	**45.61**	**163.97**	**1227.18**	

ШЕФ ПОВАР **_____**