

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"

Т.Ю. Штоколова

09.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Елена Владимировна

Ефимова
Елена

(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 я ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Угледо ы			
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	250	3,04	4,16	7,20	94,16	88	22,1
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	415,89	291	46,1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	21,03	16,61	92,13	700,58		88,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	39,52	33,36	189,01	1347,35		
День 2.								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	19,7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,44	29,14	52,72	565,24	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	7,5
	Рассольник ленинградский	250	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	21,64	20,83	123,26	792,34		88,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	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	4,64	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	19,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,02	16,63	113,55	651,53	
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	250	4,38	4,50	16,26	120,54	102	20,6
	Макароны 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	40,60	33,38	100,06	855,92		88,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	51,91	50,26	213,78	1491,25		
День 4.								
ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	12,70	15,71	41,91	415,89	291	46,13
	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	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52	9,7
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	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 филе цыпленка (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
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	9,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	26,90	32,38	123,59	880,89		88,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	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	8,1
	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	0,66	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	7,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	7,5
	Борщ с капустой и картофелем	250	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	6,51	8,83	165,36	261	37,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	H	2,5
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	9,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,50	26,54	98,94	726,47		88,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	44,68	43,29	215,00	1393,04		
День 7.								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	200	16,44	11,08	51,89	364,93	223	56,93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	3,8
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	8,5
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	19,7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	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	250	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	H	3,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	H	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	20,76	19,00	111,34	780,57	342	12,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	41,66	30,98	211,84	1355,79		88,93
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	H	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 соевые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	7,5
	Суп с бобовыми	250	10,48	5,18	19,84	180,28	119	19,3
	Пирог с мясом капустой	200	9,36	4,41	61,75	328,95	414	49,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	41,2	H	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,13	11,33	124,61	700,76	376	7,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	43,04	29,68	208,37	1260,62		88,93
День 9.								
ЗАВТРАК	Макароник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285	68,13
	Овощи натуральные свежие или соевые* (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	H	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)	250	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	H	3,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,52	28,66	136,42	921,14	349	12,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	67,71	57,23	218,04	1633,02		88,93
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	12,8
	Кондитерское изделие	20	2,43	1,35	13,04	78,5	H	17,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	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 соевые* (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	250	17,46	22,42	18,24	344,92	289	50,53
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	H	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,27	28,38	79,43	704,75	376	7,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	47,62	46,96	177,01	1305,68		88,93
ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:		13300	475,26	429,19	1994,04	13830,76		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1300	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.