

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"

Т.Ю. Штоколова

09.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Елена Владимировна

Елена Владимировна Ефимова

09.26.26 (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			Энергетическа 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	200	3,04	4,16	7,20	94,16	88	22,1
	Плов из птицы	200	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		730	21,03	16,61	92,13	700,58		88,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	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
	Фрукты 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	
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	200	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		730	40,60	33,38	100,06	855,92		88,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	51,91	50,26	213,78	1491,25		
День 4.								
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	12,70	15,71	41,91	415,89	291	68,13
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	40	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		500	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:		1270	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
	Фрукты 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		200	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		720	20,76	19,00	111,34	780,57		88,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	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	200	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:		12780	475,26	429,19	1994,04	13830,76		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1278	47,53	42,92	199,40	1383,08		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								

* 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.