



**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			
<b>День 1.</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173	38,94
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	18,6
	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	8,5
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>18,49</b>	<b>16,75</b>	<b>96,88</b>	<b>590,17</b>		<b>68,54</b>
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	4,8
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	94,16	88	15,3
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	415,89	291	37,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,1
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>21,03</b>	<b>16,61</b>	<b>92,13</b>	<b>700,58</b>		<b>68,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>39,52</b>	<b>33,36</b>	<b>189,01</b>	<b>1290,75</b>		
<b>День 2.</b>								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	20,98	28,24	4,11	354,95	210	37,44
	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	2,5
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>520</b>	<b>25,57</b>	<b>35,29</b>	<b>52,89</b>	<b>621,84</b>		<b>68,54</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	3,8
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96	13,8
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312	13,7
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	199,95	234	24,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349	8,14
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>21,64</b>	<b>20,83</b>	<b>123,26</b>	<b>792,34</b>		<b>68,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>47,21</b>	<b>56,12</b>	<b>176,15</b>	<b>1414,18</b>		
<b>День 3.</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	230	6,39	10,23	55,84	338,58	174	41,24
	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	2,5
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1	16,7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>11,31</b>	<b>16,88</b>	<b>113,72</b>	<b>635,33</b>		<b>68,54</b>
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	4,8
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102	14,3
	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285	36,34
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,1
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>40,60</b>	<b>33,38</b>	<b>100,06</b>	<b>855,92</b>		<b>68,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>51,91</b>	<b>50,26</b>	<b>213,78</b>	<b>1491,25</b>		

День 4.								
ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	415,89	291	53,64
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72	5,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	2,5
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	17,00	12,24	81,47	583,38		68,54
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52	4,7
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,32	2,48	16,22	96,32	101	13,3
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302	8,44
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295	28,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	H	2,1
	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		68,54
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	38,94
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,6
	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	8,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,97	16,06	81,28	517,12		68,54
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками,	60	0,65	0,11	5,17	25,07	59	5,3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103	12,8
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199	10,2
	Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268	28,84
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	H	2,1
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	42,18	21,73	111,37	815,74		68,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	57,15	37,79	192,65	1332,86		
День 6.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173	41,24
	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	H	2,5
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1	16,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,67	17,00	116,23	650,37		68,54
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	4,8
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	82	12,8
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203	8,3
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	281	29,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	H	2,1
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,50	26,54	98,94	726,47		68,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	40,17	43,54	215,17	1376,84		
День 7.								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150	16,44	11,08	51,89	364,93	223	42,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	2,5
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20,90	11,98	100,50	575,22		68,54
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52	4,7
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5	99	13,2
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	415,89	291	36,74
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	H	2,1
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	9,3
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,76	19,00	111,34	780,57		68,54
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	39
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	18,54
	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	8,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,91	18,35	83,76	559,86		68,54
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	5,7
	Суп с бобовыми	270	10,48	6,18	19,84	180,28	119	14,5
	Пирог с мясом капустой	150	9,36	4,41	61,75	328,95	414	36,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	41,2	Н	2,1
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	25,13	11,33	124,61	700,76		68,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43,04	29,68	208,37	1260,62		
День 9.								
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285	52,94
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72	6,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,5
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	35,19	28,67	81,62	711,88		68,54
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62	4,7
	Суп с крупой (рисовой или перловой)	200	8,82	6,56	12,78	145,78	115	12,1
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302	8,2
	Тефтели с соусом 2-й вариант	100	8,49	10,13	10,02	166,06	279	29,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349	9,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32,52	28,56	136,42	921,14	
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	6,49	10,58	45,84	302,08	175	41,44
	Масло (порциями)	20	0,13	6,15	0,17	56,6	14	16,1
	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	8,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	10,72	17,23	84,54	522,43		68,54
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	4,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103	12,6
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289	39,84
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32,27	28,38	79,43	704,75		68,54
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 рецептов 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.