

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "АРКАДА"

/А.Б.Стависский/

2026 г.

« » 2026 г.

ИП Болквадзе

/Л.Ф.Болквадзе/

Согласовано:

Директор МБОУ г.Астрахани

СОШ № 23

И.В.Волков

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ.

С использованием:

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководитель разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ИГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2026 год.

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1 (понедельник)																					
173 (2)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,040	11,570	56,760	368,000	0,138	0,184	1,012	2,484	153,76	0,046	46,345	0	0,046	273,838	231,357	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,700	2,260	13,940	82,900	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	18,6	20,15	85,5	672,24	0,204	0,244	1,172	3,584	357,475	13,098	70,845	0	0,08	299,438	386,157	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (вегетарианский)	200	4,400	4,220	13,220	118,600	0,18	0,06	4,66	1,64	34,14	0	28,46	0	1,2	378,26	70,48	0	0	0
291 (2)	ОБЕД	Плов из птицы	250	21,180	13,080	44,680	381,670	0,125	0,175	7,525	2,475	57,925	0,025	67,55	0	1,95	355,925	219,175	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	32,3	18,34	94	831,75	0,441	0,279	23,405	7,035	151,345	0,025	148,67	0	3,87	1137,985	405,895	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	50,9	38,49	179,5	1503,99	0,645	0,523	24,577	10,619	508,82	13,123	219,515	0	3,95	1437,423	792,052	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1300	50,9	38,49	179,5	1503,99	0,645	0,523	24,577	10,619	508,82	13,123	219,515	0	3,95	1437,423	792,052	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1300	50,9	38,49	179,5	1503,99	0,64	0,52	24,58	10,62	508,82	13,12	219,52	0	3,95	1437,42	792,05	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,54	23,03	47,74															

Примечание: В салатах в период после 1 марта согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, производится замена сырых овощей на овощи прошедшие термическую обработку, свежая капуста на квашенную капусту.

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 3 (среда)																					
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	240	6,670	11,690	46,200	317,450	0,096	0,192	1,272	0,552	146,256	0,072	22,152	0	0,048	205,08	128,928	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,000	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
Н (2)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,700	2,260	13,940	82,900	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	11,67	21,62	75,07	615,69	0,156	0,202	1,292	1,472	176,376	13,112	39,652	0	0,078	216,08	186,728	0	0	0
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,740	0,050	6,890	49,020	0,036	0,042	2,016	0,396	15,456	0	21,63	0	0,066	113,94	31,662	0	0	0
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,440	3,940	8,740	83,000	0,04	0,04	8,54	0,98	39,78	0	20,9	0	1,04	308,24	43,68	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,690	209,700	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,050	11,340	11,880	190,000	0,08	0,08	0,66	0,95	44,21	0,03	14,98	0	0,01	153,62	68,22	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	21,34	21,56	79,96	773,02	0,266	0,177	11,236	4,791	129,531	0,03	98,345	0	1,131	624,375	284,307	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	33,01	43,18	155,03	1388,71	0,422	0,379	12,528	6,263	305,907	13,142	137,997	0	1,209	840,455	471,035	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1300	33,01	43,18	155,03	1388,71	0,422	0,379	12,528	6,263	305,907	13,142	137,997	0	1,209	840,455	471,035	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1300	33,01	43,18	155,03	1388,71	0,422	0,379	12,528	6,263	305,907	13,142	137,997	0	1,209	840,455	471,035	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				9,51	27,98	44,65															

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 6 (понедельник)																					
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	230	9,450	12,120	48,530	341,710	0,161	0,184	1,058	2,553	160,747	0,07	48,553	0	0,046	286,557	242,374	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,05	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
H	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
N (2)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,700	2,260	13,940	82,900	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	19,01	20,7	77,27	645,95	0,227	0,244	1,218	3,653	364,467	13,121	73,053	0	0,08	312,157	397,174	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
88	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	250	1,770	4,950	7,900	89,750	0,05	0,05	15,775	0,825	49,25	0	22,125	0	1,25	383,325	49	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,460	5,790	30,450	195,720	0,06	0,03	0	0,81	12,15	0,03	8,145	0	0,015	37,29	37,575	0	0	0
297	ОБЕД	Фрикадельки из кур (с соусом)	100	13,020	18,050	7,360	243,640	0,04	0,11	1,93	1	48,42	0,05	13,93	0	0,04	122,64	82,51	0	0	0
N	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
N	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
342	ОБЕД	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,440	0,160	28,200	116,600	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	26,75	29,91	77,99	844,39	0,266	0,214	30,905	5,655	157,18	0,08	90,46	0	1,805	811,655	273,085	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	45,76	50,61	155,26	1490,34	0,493	0,458	32,123	9,308	521,647	13,201	163,513	0	1,885	1123,812	670,259	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1350	45,76	50,61	155,26	1490,34	0,493	0,458	32,123	9,308	521,647	13,201	163,513	0	1,885	1123,812	670,259	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1350	45,76	50,61	155,26	1490,34	0,49	0,46	32,12	9,31	521,65	13,2	163,51	0	1,88	1123,81	670,26	0	0	0

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 10 (пятница)																					
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	240	6,620	12,190	47,400	327,260	0,12	0,144	1,056	0,912	145,82	0,048	40,584	0	0,048	220	170,976	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
H	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
H	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,700	2,260	13,940	82,900	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	16,18	20,77	76,14	631,5	0,186	0,204	1,216	2,012	349,544	13,1	65,084	0	0,082	245,56	325,776	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	250	2,700	2,850	17,450	118,250	0,1	0,05	8,25	1,125	29,2	0	27,275	0	1,225	481,4	67,575	0	0	0
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,6	203,925	0	0	0
281	ОБЕД	Биточки куриные (с соусом)	100	9,010	9,880	8,590	146,250	0,06	0,12	0,26	0,81	49,05	0,02	20,61	0	0,02	167,5	112,94	0	0	0
H	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
H	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	26,43	19,8	82,72	762,75	0,486	0,314	19,03	8,975	130,19	0,02	220,21	0	1,755	1090,54	479,84	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	42,61	40,57	158,86	1394,25	0,672	0,518	20,246	10,987	479,734	13,12	285,294	0	1,837	1336,10	805,616	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1360	42,61	40,57	158,86	1394,25	0,672	0,518	20,246	10,987	479,734	13,12	285,294	0	1,837	1336,10	805,616	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1360	42,61	40,57	158,86	1394,25	0,67	0,52	20,25	10,99	479,73	13,12	285,29	0	1,84	1336,1	805,62	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					12,22	26,19	45,58														