



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
	Фрукты 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	569,73	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, изюмом	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	15,44	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
	Фрукты 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	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		522	20,24	21,30	84,59	599,52	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)	100	0,80	0,10	2,50	14	70/71
	Суп с бобовыми	270	10,48	6,18	19,84	180,28	119
	Пирог с мясом капустой	150	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		795	25,45	11,37	125,96	706,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1317	45,69	32,67	210,55	1306,22	
День 9.							
ЗАВТРАК	Макароник с мясом	230	32,29	29,42	43,98	569,13	285
	Овощи натуральные свежие или соленные* (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 соленные* (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 ВСЬ 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 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 ПГУ), Тутельян В.А.(ГНУ НИИ питания РАМН), А.Я. Перевалов 2018 г.