

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ № 3»



Е.Н. Рахманцева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «АРКАДА»

Стависский Александр Борисович



Стависский А.Б.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
МБОУ г. АСТРАХАНИ «СОШ № 3»
Учащиеся, возрастная категория 7-11 лет**

Ответственный исполнитель

Хлынова Е.И.

ИП Хлынова Е.И.

2026- 2027г

День 1

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-3г	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	
Н		Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,5	0,5	11,8	53,3	
54-2гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
Н		Хлеб пшеничный	60	1,7	0,3	8,4	42,7	
		Итого по приему пищи:	510	10,3	7,6	55,2	330,5	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-3г	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	
Н		Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,5	0,5	11,8	53,3	
54-2гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
Н		Хлеб пшеничный	60	1,7	0,3	8,4	42,7	
		Итого по приему пищи:	510	10,3	7,6	55,2	330,5	
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
Н	ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,5	0,5	11,8	53,3	
54-5хн		Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
		Итого по приему пищи:	300	0,7	0,6	22	95,8	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	510	10,3	7,6	55,2	330,5	

День 2

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-16к	ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	250	5,0	5,8	24,1	168,9	
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
54-4хн		Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
		Итого по приему пищи:	505	12,1	10,7	56,4	370,6	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-16к	ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	250	5,0	5,8	24,1	168,9	
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
54-4хн		Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
		Итого по приему пищи:	505	12,1	10,7	56,4	370,6	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-1в	ЗАВТРАК 2	Ватрушка творожная	100	16,6	20,8	30,0	371,4	
54-2гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
		Итого по приему пищи:	300	16,8	20,8	36,4	398,2	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	505	12,1	10,7	56,4	370,6	

День 3

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
30-23	ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
54-2гн		Чай сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
338		Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	20,5	0,5	11,8	53,3	
		Итого по приему пищи:	590	32,9	26,48	78,54	680,5	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
54-2гн		Чай сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
338		Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	20,5	0,5	11,8	53,3	
		Итого по приему пищи:	590	32,9	26,48	78,54	680,5	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
Н	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие (вафли)	100	6,0	21,8	53,8	217,4	
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	
		Итого по приему пищи	300	6,5	21,8	73,6	298,4	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	590	32,9	26,48	78,54	680,5	

День 4

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-27К	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	
54-4гн		Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
Н		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,0	10,9	26,9	217,4	
		Итого по приему пищи:	590	13,3	18,1	82,9	548,1	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-27К	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	
54-4гн		Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
Н		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,0	10,9	26,9	217,4	
		Итого по приему пищи:	590	13,3	18,1	82,9	548,1	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
Н	ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,5	0,5	11,8	53,3	
54-2гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
		Итого по приему пищи	300	0,7	0,5	18,2	80,1	

День 5

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-1т	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	29,7	10,7	21,7	301,2	
54-1хн		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	
		Итого по приему пищи:	505	37,1	15,5	63,6	541,4	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-1т	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	29,7	10,7	21,7	301,2	
54-1хн		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	
		Итого по приему пищи:	505	37,1	15,5	63,6	541,4	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-2в	ЗАВТРАК 2	Коржик молочный	100	2,6	4	21,01	129,9	
54-4гн		Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	
		Итого по приему пищи	300	4,2	5,1	29,71	180,8	

День 6

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-24к	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	
54-3гн		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
Н		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,0	10,9	26,9	217,4	
		Итого по приему пищи:	540	14,9	21,5	93,2	625,7	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-24к	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	
54-3гн		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
Н		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,0	10,9	26,9	217,4	
		Итого по приему пищи:	540	14,9	21,5	93,2	625,7	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-3в	ЗАВТРАК 2	Кекс «Здоровье»	100	2,4	9,9	23,4	192,4	
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	

День 7

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-4г	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-25м		Курица тушеная с морковью	120	14,1	5,7	4,4	126,4	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
54-21гн		Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
		Итого по приему пищи:	510	30,3	16	75	566,0	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-4г	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-25м		Курица тушеная с морковью	120	14,1	5,7	4,4	126,4	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
54-21гн		Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
		Итого по приему пищи:	510	30,3	16	75	566,0	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
Н	ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,5	0,5	11,8	53,3	
54-1хн		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	
		Итого по приему пищи	300	1,0	0,5	31,6	134,3	

День 8

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-9к	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	11,3	34,3	272,8	
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
54-6о		Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	
		Итого по приему пищи:	530	17,3	15,7	76,5	515,9	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-9к	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	11,3	34,3	272,8	
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
54-6о		Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	
		Итого по приему пищи:	530	17,3	15,7	76,5	515,9	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-10в	ЗАВТРАК 2	Булочка ванильная	100	4,7	4,0	32,3	184,2	
54-22хн		Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	
		Итого по приему пищи	300	4,9	4,0	45,3	237,1	

День 9

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-9г	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	250	5,6	14,8	27,2	266,8	
54-2гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
		Итого по приему пищи:	505	12,7	19,6	55,7	452,8	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-9г	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	250	5,6	14,8	27,2	266,8	
54-2гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
		Итого по приему пищи:	505	12,7	19,6	55,7	452,8	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-9в	ЗАВТРАК 2	Булочка школьная	100	10,4	3,6	78	345,6	
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
		Итого по приему пищи	300	10,9	3,6	97,8	426,6	

День10

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-12м	ЗАВТРАК	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	
54-5хн		Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
Н		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,0	10,9	26,9	217,4	
		Итого по приему пищи:	540	33,9	19,5	92,4	680,0	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-12м	ЗАВТРАК	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	
54-5хн		Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
Н		Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	
Н		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,0	10,9	26,9	217,4	
		Итого по приему пищи:	540	33,9	19,5	92,4	680,0	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
54-15в	ЗАВТРАК 2	Творожник песочный	100	12	13	40,4	325,2	
54-27хн		Напиток из шиповника	200	4,3	10,58	17,25	111,64	
		Итого по приему пищи	300	16,3	23,58	57,65	436,84	