



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "Лицей № 1"

Е.В. Калашникова

01.09.2025



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Аркада"

А.Б. Ставиский

01.09.2025

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

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			
День 1.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173	39,87
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	20,06
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,50
	Чай с лимоном без сахара	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,49	16,75	96,88	590,17		70,93
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	4,80
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102	15,3
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	397,8	291	39,43
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,10
	Чай без сахара	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,80
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	21,81	16,44	98,36	708,87		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	40,30	33,19	195,24	1299,04		
День 2.								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	20,98	28,24	4,11	354,95	210	37,67
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	8,80
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,50
	Чай без сахара	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,80
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	15,16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	25,57	35,29	52,89	621,84		70,93
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	3,80
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96	15,26
	Пюре картофельное	155	3,39	4,60	22,78	146,69	312	14,63
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	199,95	234	24,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,10
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349	8,14
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	21,74	20,97	123,99	797,07		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	47,31	56,26	176,88	1418,91		
День 3.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом)	230	6,39	10,23	55,84	338,58	174	41,47
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	8,80
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,50
	Напиток из плодов шиповника и яблок без сахара	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1	18,16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,31	16,88	113,72	635,33		70,93
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	4,80
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	82	15,76
	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285	37,27
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,10
	Чай с лимоном без сахара	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,50
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	38,48	33,00	91,56	808,44		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	49,79	49,88	205,28	1443,77		
День 4.								
ЗАВТРАК	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	397,8	291	55,16
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72	6,47
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,50
	Чай без сахара	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,44	11,73	79,64	565,29		70,93
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52	4,70
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,32	2,48	16,22	96,32	101	14,76
	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	29,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,10
	Компот из свежих плодов и ягод без сахара	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	9,30
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,90	32,38	123,59	880,89		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	43,34	44,11	203,23	1446,18		

День 5.								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	15,16	19,88	42,24	408	204	46,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,50
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,50
	Печенье "Мария" без сахара	40	2,87	2,73	30,08	153,78	451	13,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,13	23,11	110,85	725,53		70,93
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками.	60	0,65	0,11	5,17	25,07	59	5,30
	Суп картофельный с крупой рисовой.	200	1,50	2,28	11,96	74,68	101	14,26
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199	10,20
	Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268	29,77
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,10
	Чай без сахара	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,80
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	34,16	18,79	105,16	721,12		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	56,29	41,90	216,01	1446,65		
День 6.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175	31,73
	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	2,50
	Напиток из плодов шиповника и яблок без сахара	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1	18,16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15,92	16,98	103,55	615,03		70,93
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	4,80
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102	14,26
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203	8,30
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	281	30,47
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,10
	Чай с лимоном без сахара	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,50
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,06	26,72	105,72	754,19		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	40,98	43,70	209,27	1369,22		
День 7.								
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант с соусом	100	9,09	10,51	10,83	173,73	278	40,46
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302	15,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,50
	Чай молочный без сахара	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	12,67
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	21,48	21,96	86,75	617,09		70,93
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52	4,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	88	13,80
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	397,8	291	38,23
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,10
	Компот из свежих плодов и ягод без сахара	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	9,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	20,56	18,39	105,03	746,14		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,04	40,35	191,78	1363,23		
День 8.								
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	155	3,39	4,60	22,78	146,69	312	25,27
	Суфле из кур	100	19,15	27,69	3,88	341,45	299	28,06
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72	6,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,50
	Чай с лимоном без сахара	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	26,88	32,82	65,94	656,09		70,93
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	5,70
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96	14,57
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199	9,60
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,13	16,59	10,41	230,43	296	29,66
	Чай без сахара	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,10
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	32,33	27,45	100,66	775,02		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	59,21	60,27	166,60	1431,11		
День 9.								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	21,61	16,18	42,12	398,04	223	44,33
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,50
	Чай без сахара	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,80
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	17,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	26,07	17,08	90,73	608,33		70,93
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62	4,70
	Суп с крупой (рисовой или перловой)	200	8,82	6,56	12,78	145,78	115	13,56
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302	8,20
	Тефтели с соусом 2-й вариант	100	8,49	10,13	10,02	166,06	279	30,57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,10
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349	9,30
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32,52	28,56	136,42	921,14		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	58,59	45,64	227,15	1529,47		

День 10.								
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285	53,63
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72	6,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,50
	Чай с лимоном без сахара	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	35,23	28,67	81,34	712,34		70,93
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	4,70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	103	14,06
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289	40,77
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,10
	Чай без сахара	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,80
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	30,37	27,34	75,80	670,89		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	65,60	56,01	157,14	1383,23		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12700	495,47	454,73	1971,06	14042,19		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1270	49,55	45,47	197,11	1404,22		