

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ г. Астрахани "Лицей № 1"

Е.В. Калашникова

06.04.2026

Генеральный директор ООО "АРКАДА"

А.Б. Стависский

06.04.2026

## 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 |                         |             |       |
| День 1.          |                                                             |           |                  |       |          |                         |             |       |
| ЗАВТРАК          | Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)  | 230       | 9,75             | 10,35 | 58,35    | 353,62                  | 173         | 44,87 |
|                  | Сыр (порциями) (Российский)                                 | 20        | 4,64             | 5,90  | 0,00     | 72,8                    | 15          | 23,06 |
|                  | Какао с молоком                                             | 210       | 4,07             | 3,99  | 26,31    | 154,73                  | 382         | 17,20 |
|                  | Хлеб пшеничный 1 сорт                                       | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 106,8                   | Н           | 3,80  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 510       | 22,41            | 20,74 | 108,81   | 687,95                  |             | 88,93 |
| ОБЕД             | Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры) | 60        | 0,48             | 0,06  | 1,50     | 8,4                     | 70/71       | 8,50  |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                                 | 200       | 6,38             | 8,50  | 15,26    | 120,54                  | 102         | 18,50 |
|                  | Плов из птицы                                               | 220       | 14,34            | 15,60 | 44,48    | 397,8                   | 291         | 48,43 |
|                  | Чай с сахаром                                               | 210       | 0,11             | 0,00  | 14,66    | 56,49                   | 376         | 7,90  |
|                  | Хлеб пшеничный                                              | 40        | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 85,44                   | Н           | 3,10  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 20        | 1,54             | 0,28  | 7,54     | 40,2                    | Н           | 2,50  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                             | 750       | 26,01            | 24,84 | 102,76   | 708,87                  |             | 88,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             | 1260      | 48,42            | 45,58 | 211,57   | 1396,82                 |             |       |
| День 2.          |                                                             |           |                  |       |          |                         |             |       |
| ЗАВТРАК          | Омлет натуральный                                           | 150       | 20,98            | 28,24 | 14,61    | 354,95                  | 210         | 54,33 |
|                  | Чай с лимоном                                               | 210       | 0,15             | 0,00  | 14,38    | 56,95                   | 377         | 8,40  |
|                  | Хлеб пшеничный 1 сорт                                       | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 106,8                   | Н           | 3,80  |
|                  | Плоды или ягоды свежие                                      | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                      | 338         | 22,40 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 510       | 25,48            | 29,14 | 62,94    | 565,7                   |             | 88,93 |
| ОБЕД             | Салат из белокочанной капусты                               | 60        | 0,93             | 3,05  | 5,41     | 52,79                   | 45          | 6,80  |
|                  | Рассольник ленинградский                                    | 200       | 1,82             | 4,30  | 13,54    | 100,78                  | 96          | 16,50 |
|                  | Котлеты или биточки рыбные с соусом                         | 100       | 11,50            | 10,16 | 12,88    | 199,95                  | 234         | 28,73 |
|                  | Пюре картофельное                                           | 155       | 3,39             | 4,80  | 22,78    | 146,69                  | 312         | 20,80 |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200       | 1,40             | 0,18  | 42,52    | 171,22                  | 349         | 10,50 |
|                  | Хлеб пшеничный                                              | 40        | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 85,44                   | Н           | 3,10  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 20        | 1,54             | 0,28  | 7,54     | 40,2                    | Н           | 2,50  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                             | 775       | 23,74            | 23,17 | 123,99   | 797,07                  |             | 88,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             | 1285      | 49,22            | 52,31 | 186,93   | 1362,77                 |             |       |
| День 3.          |                                                             |           |                  |       |          |                         |             |       |
| ЗАВТРАК          | Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)           | 230       | 6,67             | 10,23 | 55,84    | 338,58                  | 174         | 43,60 |
|                  | Сыр (порциями) (Российский)                                 | 20        | 4,64             | 5,90  | 0,00     | 72,8                    | 15          | 23,06 |
|                  | Масло (порциями)                                            | 10        | 0,13             | 6,15  | 0,17     | 56,6                    | 14          | 10,97 |
|                  | Чай с сахаром,                                              | 200       | 0,08             | 0,00  | 0,02     | 0,82                    | 376         | 7,50  |
|                  | Хлеб пшеничный 1 сорт                                       | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 106,8                   | Н           | 3,80  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 510       | 15,47            | 22,78 | 80,18    | 575,6                   |             | 88,93 |
| ОБЕД             | Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры) | 60        | 0,48             | 0,06  | 1,50     | 8,4                     | 70/71       | 8,50  |
|                  | Борщ с капустой и картофелем                                | 200       | 2,26             | 4,12  | 6,76     | 73,06                   | 82          | 19,20 |
|                  | Макаронник с мясом                                          | 220       | 24,29            | 21,54 | 50,86    | 544,39                  | 285         | 47,23 |
|                  | Чай с лимоном                                               | 210       | 0,15             | 0,00  | 14,38    | 56,95                   | 377         | 8,40  |
|                  | Хлеб пшеничный                                              | 40        | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 85,44                   | Н           | 3,10  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 20        | 1,54             | 0,28  | 7,54     | 40,2                    | Н           | 2,50  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                             | 750       | 31,88            | 26,40 | 100,36   | 808,44                  |             | 88,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             | 1260      | 47,35            | 49,18 | 180,54   | 1384,04                 |             |       |
| День 4.          |                                                             |           |                  |       |          |                         |             |       |
| ЗАВТРАК          | Плов из птицы                                               | 220       | 14,34            | 15,60 | 44,48    | 397,8                   | 291         | 63,83 |
|                  | Винегрет овощной                                            | 60        | 0,82             | 6,08  | 3,97     | 74,56                   | 67          | 13,40 |
|                  | Чай с сахаром                                               | 210       | 0,11             | 0,00  | 14,66    | 56,49                   | 376         | 7,90  |
|                  | Хлеб пшеничный 1 сорт                                       | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 106,8                   | Н           | 3,80  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 540       | 19,22            | 22,18 | 87,26    | 635,65                  |             | 88,93 |

|                  |                                                              |        |       |       |        |         |       |       |
|------------------|--------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|
| ОБЕД             | Салат из свеклы отварной                                     | 60     | 0,52  | 2,19  | 3,01   | 33,78   | 52    | 7,70  |
|                  | Суп картофельный с крупой                                    | 200    | 2,32  | 2,48  | 16,22  | 96,32   | 101   | 16,76 |
|                  | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)                | 100    | 10,87 | 15,92 | 12,51  | 235,32  | 295   | 36,13 |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                                   | 150    | 8,33  | 10,95 | 37,11  | 280,07  | 302   | 10,44 |
|                  | Компот из свежих плодов и ягод                               | 200    | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 109,76  | 342   | 12,30 |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,32  | 85,44   | Н     | 3,10  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 20     | 1,54  | 0,28  | 7,54   | 40,2    | Н     | 2,50  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                              | 770    | 26,90 | 32,38 | 123,59 | 880,89  |       | 88,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                              | 1310   | 46,12 | 54,56 | 210,85 | 1516,54 |       |       |
| День 5.          |                                                              |        |       |       |        |         |       |       |
| ЗАВТРАК          | Макароны отварные с сыром                                    | 200/20 | 15,16 | 19,88 | 42,24  | 408     | 204   | 47,73 |
|                  | Кондитерское изделие                                         | 20     | 1,43  | 1,35  | 13,04  | 78,5    | Н     | 17,80 |
|                  | Напиток из плодов шиповника и яблок                          | 210    | 0,84  | 0,00  | 33,56  | 133,35  | 338/1 | 19,60 |
|                  | Хлеб пшеничный 1 сорт                                        | 50     | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 106,8   | Н     | 3,80  |
|                  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                             | 500    | 21,38 | 21,73 | 112,99 | 726,65  |       | 88,93 |
| ОБЕД             | Салат из моркови*                                            | 60     | 0,65  | 0,11  | 5,17   | 25,07   | 59    | 7,30  |
|                  | Суп картофельный с крупой рисовой.                           | 200    | 1,50  | 4,28  | 11,96  | 74,68   | 101   | 16,20 |
|                  | Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)                  | 100    | 12,11 | 11,90 | 12,82  | 185,96  | 268   | 41,73 |
|                  | Пюре из бобовых с маслом                                     | 150    | 15,09 | 7,32  | 33,69  | 253,28  | 199   | 10,20 |
|                  | Чай с сахаром                                                | 210    | 0,11  | 0,00  | 14,66  | 56,49   | 376   | 7,90  |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,32  | 85,44   | Н     | 3,10  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 20     | 1,54  | 0,28  | 7,54   | 40,2    | Н     | 2,50  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                              | 780    | 34,16 | 24,29 | 105,16 | 721,12  |       | 88,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                              | 1280   | 55,54 | 46,02 | 218,15 | 1447,77 |       |       |
| День 6.          |                                                              |        |       |       |        |         |       |       |
| ЗАВТРАК          | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)    | 230    | 6,49  | 10,58 | 45,84  | 302,08  | 175   | 45,67 |
|                  | Сыр (порциями) (Российский)                                  | 20     | 4,64  | 5,90  | 0,00   | 72,8    | 15    | 23,06 |
|                  | Чай с молоком                                                | 210    | 1,51  | 1,55  | 16,95  | 85,81   | 378   | 16,40 |
|                  | Хлеб пшеничный 1 сорт                                        | 50     | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 106,8   | Н     | 3,80  |
|                  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                             | 510    | 16,59 | 18,53 | 86,94  | 567,49  |       | 88,93 |
| ОБЕД             | Салат из белокачанной капусты* (до 01.03)                    | 60     | 0,93  | 3,05  | 5,41   | 52,79   | 45    | 7,80  |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                                  | 200    | 6,38  | 8,50  | 15,26  | 120,54  | 102   | 17,50 |
|                  | Биточки паровые с соусом                                     | 100    | 11,35 | 8,51  | 8,83   | 155,36  | 281   | 37,63 |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом                         | 150    | 6,11  | 10,18 | 36,70  | 262,67  | 203   | 12,00 |
|                  | Чай с лимоном                                                | 210    | 0,15  | 0,00  | 14,38  | 56,95   | 377   | 8,40  |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,32  | 85,44   | Н     | 3,10  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 20     | 1,54  | 0,28  | 7,54   | 40,2    | Н     | 2,50  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                              | 780    | 29,62 | 30,92 | 107,44 | 773,95  |       | 88,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                              | 1290   | 46,21 | 49,45 | 194,38 | 1341,44 |       |       |
| День 7.          |                                                              |        |       |       |        |         |       |       |
| ЗАВТРАК          | Тефтели 1-й вариант с соусом                                 | 100    | 9,09  | 10,51 | 10,83  | 173,73  | 278   | 47,73 |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                                   | 150    | 8,33  | 10,95 | 37,11  | 280,07  | 302   | 22,60 |
|                  | Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры) |        |       |       |        |         |       | 6,90  |
|                  | Чай с сахаром                                                | 210    | 0,11  | 0,00  | 14,66  | 56,49   | 376   | 7,90  |
|                  | Хлеб пшеничный 1 сорт                                        | 50     | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 106,8   | Н     | 3,80  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                              | 510    | 21,48 | 21,96 | 86,75  | 617,09  |       | 88,93 |
| ОБЕД             | Салат из свеклы отварной                                     | 60     | 0,52  | 2,19  | 3,01   | 33,78   | 52    | 7,70  |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем                            | 200    | 5,04  | 6,16  | 7,20   | 79,16   | 88    | 17,80 |
|                  | Плов из птицы                                                | 220    | 14,34 | 15,60 | 44,48  | 397,8   | 291   | 45,33 |
|                  | Компот из свежих плодов и ягод                               | 200    | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 109,76  | 342   | 12,50 |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,32  | 85,44   | Н     | 3,10  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 20     | 1,54  | 0,28  | 7,54   | 40,2    | Н     | 2,50  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                              | 740    | 24,76 | 24,79 | 109,43 | 746,14  |       | 88,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                              | 1250   | 46,24 | 46,75 | 196,18 | 1363,23 |       |       |
| День 8.          |                                                              |        |       |       |        |         |       |       |
| ЗАВТРАК          | Пюре картофельное                                            | 155    | 3,39  | 4,80  | 22,78  | 146,69  | 312   | 25,23 |
|                  | Суфле из кур или бройлеров-цыплят                            | 100    | 19,15 | 27,69 | 3,88   | 341,45  | 299   | 44,60 |
|                  | Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры) | 30     | 0,24  | 0,03  | 0,75   | 4,2     | 70/72 | 6,90  |
|                  | Чай с лимоном                                                | 210    | 0,15  | 0,00  | 14,38  | 56,95   | 377   | 8,40  |
|                  | Хлеб пшеничный 1 сорт                                        | 50     | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 106,8   | Н     | 3,80  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                              | 545    | 26,88 | 33,02 | 65,94  | 656,09  |       | 88,93 |

|                             |                                                                |       |        |        |         |          |       |       |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|-------|-------|
| ОБЕД                        | Винегрет овощной                                               | 60    | 0,82   | 6,08   | 3,97    | 74,56    | 67    | 10,40 |
|                             | Рассольник ленинградский                                       | 200   | 1,82   | 4,30   | 13,54   | 100,78   | 96    | 16,30 |
|                             | Пюре из бобовых с маслом                                       | 150   | 15,09  | 7,32   | 33,69   | 253,28   | 199   | 11,70 |
|                             | Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным          | 100   | 10,13  | 16,59  | 15,41   | 230,43   | 296   | 37,03 |
|                             | Чай с сахаром                                                  | 210   | 0,11   | 0,00   | 14,66   | 56,49    | 376   | 7,90  |
|                             | Хлеб пшеничный                                                 | 40    | 3,16   | 0,40   | 19,32   | 85,44    | Н     | 3,10  |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 20    | 1,54   | 0,28   | 7,54    | 40,2     | Н     | 2,50  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                                                | 780   | 32,67  | 34,97  | 108,13  | 841,18   |       | 88,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                                                | 1325  | 59,55  | 67,99  | 174,07  | 1497,27  |       |       |
| День 9.                     |                                                                |       |        |        |         |          |       |       |
| ЗАВТРАК                     | Запеканка из творога (с молочным соусом или сгущенным молоком) | 150   | 21,61  | 19,18  | 42,12   | 398,04   | 223   | 54,80 |
|                             | Чай с сахаром                                                  | 210   | 0,11   | 0,00   | 14,66   | 56,49    | 376   | 7,90  |
|                             | Плоды или ягоды свежие                                         | 100   | 0,40   | 0,40   | 9,80    | 47       | 338   | 22,43 |
|                             | Хлеб пшеничный 1 сорт                                          | 50    | 3,95   | 0,50   | 24,15   | 106,8    | Н     | 3,80  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                                                                | 510   | 26,07  | 20,08  | 90,73   | 608,33   |       | 88,93 |
| ОБЕД                        | Салат из моркови с сахаром                                     | 60    | 0,78   | 0,06   | 7,13    | 32,37    | 62    | 6,80  |
|                             | Борщ с капустой и картофелем                                   | 200   | 2,26   | 4,12   | 6,76    | 73,06    | 82    | 14,70 |
|                             | Тефтели с соусом 2-й вариант                                   | 100   | 8,49   | 10,13  | 10,02   | 166,06   | 279   | 37,00 |
|                             | Каша рассыпчатая гречневая                                     | 150   | 8,33   | 10,95  | 37,11   | 280,07   | 302   | 14,83 |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200   | 1,40   | 0,18   | 42,52   | 171,22   | 349   | 10,00 |
|                             | Хлеб пшеничный                                                 | 40    | 3,16   | 0,40   | 19,32   | 85,44    | Н     | 3,10  |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 20    | 1,54   | 0,28   | 7,54    | 40,2     | Н     | 2,50  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                                                | 770   | 25,96  | 26,12  | 130,40  | 848,42   |       | 88,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                                                | 1280  | 52,03  | 46,20  | 221,13  | 1456,75  |       |       |
| День 10.                    |                                                                |       |        |        |         |          |       |       |
| ЗАВТРАК                     | Макаронник с мясом                                             | 220   | 24,29  | 21,54  | 50,86   | 544,39   | 285   | 57,93 |
|                             | Овощи натуральные свежие* (огурцы)                             | 30    | 0,24   | 0,03   | 0,75    | 4,2      | 70/72 | 8,70  |
|                             | Напиток из плодов шиповника                                    | 210   | 0,15   | 0,00   | 14,38   | 56,95    | 377   | 18,50 |
|                             | Хлеб пшеничный 1 сорт                                          | 50    | 3,95   | 0,50   | 24,15   | 106,8    | Н     | 3,80  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                                                                | 510   | 28,63  | 22,07  | 90,14   | 712,34   |       | 88,93 |
| ОБЕД                        | Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)    | 60    | 0,48   | 0,06   | 1,50    | 8,4      | 70/71 | 9,50  |
|                             | Суп картофельный с макаронными изделиями                       | 200   | 7,62   | 4,18   | 14,54   | 135,44   | 103   | 15,83 |
|                             | Рагу из птицы                                                  | 200   | 17,46  | 22,42  | 50,24   | 422,92   | 289   | 50,50 |
|                             | Чай с сахаром                                                  | 210   | 0,11   | 0,00   | 14,66   | 56,49    | 376   | 7,50  |
|                             | Хлеб пшеничный                                                 | 40    | 3,16   | 0,40   | 19,32   | 85,44    | Н     | 3,10  |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 20    | 1,54   | 0,28   | 7,54    | 40,2     | Н     | 2,50  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                                                | 730   | 30,37  | 27,34  | 107,80  | 748,89   |       | 88,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                                                | 1240  | 59,00  | 49,41  | 197,94  | 1461,23  |       |       |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                                                                | 12750 | 516,76 | 499,20 | 2005,11 | 14239,34 |       |       |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                                                                | 1275  | 51,68  | 49,92  | 200,51  | 1423,93  |       |       |