

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

2026- 2027г

Ответственный исполнитель

ИП Хлынова Е.И.



День 1

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	5,58	6,12	19,73	196,42	
376		Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	4,3	10,58	17,25	111,64	
Н		Чай с сахаром	200	2,79	2,55	13,27	87,25	
338		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
		Итого по приему пищи:	590					

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	5,58	6,12	19,73	196,42	
376		Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	4,3	10,58	17,25	111,64	
Н		Чай с сахаром	200	2,79	2,55	13,27	87,25	
338		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
		Итого по приему пищи:	590					
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
376	ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	4,3	10,58	17,25	111,64	
338		Компот из свежих фруктов	200	0,52	0,18	28,86	122,60	
		Итого по приему пищи:	300	13,22	5,27	64,86	361,27	

День 2

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная Дружба (с маслом и сахаром)	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Сыр порционнно российский	20	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Компот из свежих фруктов и ягод	200	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная Дружба (с маслом и сахаром)	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Сыр порционнно российский	20	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Компот из свежих фруктов и ягод	200	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок печеный с картофелем	100	12,7	5,09	36,00	238,67	
338		Чай с сахаром	200	0,52	0,18	28,86	122,60	

День 3

№ 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	
376		Чай сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

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	
376		Чай сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
406	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие (вафли)	100	12,7	5,09	36,00	238,67	
338		Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	28,86	122,60	

День 4

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Каша манная молочная (с маслом и сахаром)	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Чай с молоком	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Каша манная молочная (с маслом и сахаром)	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Чай с молоком	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
406	ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие	100	12,7	5,09	36,00	238,67	
338		Чай с сахаром	200	0,52	0,18	28,86	122,60	

День 5

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Запеканка из творога / молоко сгущеное	250/30	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Компот из сухофруктов	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Сыр порционнно российский	20	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590/30	32,42	26,4	62,84	691,24	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Запеканка из творога / молоко сгущеное	250/30	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Компот из сухофруктов	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Сыр порционнно российский	20	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590/30	32,42	26,4	62,84	691,24	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок сдобный	100	12,7	5,09	36,00	238,67	
338		Чай с молоком	200	0,52	0,18	28,86	122,60	

День 6

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная (с маслом и сахаром)	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная (с маслом и сахаром)	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
406	ЗАВТРАК 2	Булочка из дрожжевого теста	100	12,7	5,09	36,00	238,67	
338		Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	28,86	122,60	

День 7

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Птица в соусе	90/30	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Какао с молоком	200	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Птица в соусе	90/30	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Какао с молоком	200	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
406	ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	12,7	5,09	36,00	238,67	
338		Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	28,86	122,60	

День 8

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Каша молочная из овсяных хлопьев (с маслом и сахаром)	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Компот из сухофруктов	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Яйцо вареное	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Каша молочная из овсяных хлопьев (с маслом и сахаром)	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Компот из сухофруктов	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Яйцо вареное	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок из дрожжевого теста	100	12,7	5,09	36,00	238,67	
338		Сыр порционно российский	20	3,16	0,40	0,84	93,52	338

День 9

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Овощное рагу	300	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
338		Сыр порционно российский	20	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

Учащиеся категории ОБЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Овощное рагу	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
338		Сыр порционно российский	20	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
406	ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	12,7	5,09	36,00	238,67	
338		Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	28,86	122,60	

День10

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Плов с птицей	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Кондитерское изделие (пряник)	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	530	32,42	26,4	62,84	691,24	

Учащиеся категории ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
302	ЗАВТРАК	Плов с птицей	250	28,8	25,58	38,24	494,9	
376		Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
Н		Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	160	
338		Кондитерское изделие (пряник)	100	3,16	0,40	0,84	93,52	
		Итого по приему пищи:	590	32,42	26,4	62,84	691,24	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			ККАЛ	
				Б	Ж	У		
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок сдобный	100	12,7	5,09	36,00	238,67	
338		Чай с сахаром	200	0,52	0,18	28,86	122,60	