

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей
с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория
с 11 лет и старше

Сезон: Осень - зима

(обед)

2024 год



Утверждаю:
Директор МАОУ ДГО "АССОШ №6"
Голых О.А.



МЕНЮ

День: второй

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень - зима

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мкг	В1.мг	В2.мг	С.мг			
4/1	Обед																	
Екат-г 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02				
Пермь 2001	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04				3,5
Пермь 2018	Жаркое по домашнему	230	20,00	16,00	24,00	320,00	15,44	38,56	155,2	1,52	2,08	0	0,05	0				9,13
Роспот реб-р	Компот из облепихи	200	0,20	1,00	7,40	39,00	4	5,2	1,6	0,26	0,4	0	0	0,01				16
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	30	1,5	0,07				0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06				0
	Итого за прием	840	27,19	24,38	71,38	617,21	187,04	107,11	338,65	6,19	6,78	160,00	1,63	0,20				29,40

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень - зима

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эд. ккал	Минеральные элементы (мг)											
							Са	Mg	P	Fe	E.мг	А.мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг			
Обед																		
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	0,66	1,10	0,20	3,80	20,00	8,5	4,6	13,3	0,2	0,05	0	0,02	0			
33 Пермь 2001	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18			
196 Пермь 2001	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,64	7,24	60,00	351,74	115,6	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0	6,6			
347 Пермь 2001	Котлета школьная	100	15,00	11,00	13,00	211,00	44,1	18,9	120,6	1,8	1,3	26,1	0,13	0	0			
9/1 Екат-г 2015	Соус томатный	30	0,27	1,16	1,53	17,64	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47			
Пермь 2001	Напиток из брусники	200	0,11	0,00	21,07	84,69	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,60			
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0			
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0			
	Итого за прием	920	37,00	32,42	154,85	952,27	319,89	187,25	478,16	22,60	4,79	192,15	1,96	0,26	17,85			

МЕНЮ

День: пятый
Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень - зима
Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Са	Mg	P	Fe	Ca	Э.мг	А.мг	В1.мг	В2.мг	С.мг
1/1 Екат- г 2015	Зелёный горошек	100	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	0	9,8	
58 Пермь 2001	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	123	28	103	1	2,8	160	0,13	0,11	12,3	
3/3 Екат- г 2015	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	133,00	7,9	5	9,1	0,87	0,02	0	0	0	10,74	
54-5м Роспотреб- р	Коллета из курицы	100	19,20	4,20	13,40	168,60	23	49	110	1,05		4,75	0,06	0,07	0,5	
256 Пермь 2001	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2	
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0	
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
	Итого за прием	890	30,76	17,87	101,80	690,50	317,70	136,15	391,65	7,18	####	165,25	1,80	0,31	33,54	

МЕНЮ

День: шестой

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень - зима

Район: обед

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Са	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мг	В1.мг	В2.мг	С.мг	
6/1 Екатеринбург 2015	Помидоры свежие	100	0,66	1,10	0,20	3,80	20,00	8,5	4,6	13,3	0,2	0,05	0	0,02	0	
34 Пермь 2001	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25	
204 Пермь 2001	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0	
373 Пермь 2018	Коллета "Нежная"	100	18,9	13,1	7,2	223	58,2	46,5	164,4	0,4	0,8	31,2	0,08		2,2	
501 Пермь 2018	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2	
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0	
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
	Итого за прием	890	36,00	32,57	118,94	806,51	225,20	114,05	353,45	19,7	4,85	232,45	1,76	0,21	11,45	

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше
Рацион: обед

Сезон: осень - зима

№	Наименование Блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг					
6/1	Обед																			
Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	0,66	1,10	0,20	3,80	20,00	8,5	4,6	13,3	0,2	0,05	0	0,02	0					
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04						
Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	8,64	31,86	97	0	0,32	28,8	0,04	0,04						9,13
Екат-г 2003	Котлета "Школьная"	100	22,00	16,20	10,86	275,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0	0,03	0,02						0,1
24- 10хн	Компот из черники	200	0,20	0,10	7,80	32,70	2,9	1	2,3	0,14	0,2	0	0,01	0,01						
Роспот	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07						0,8
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06						0
	Итого за прием	890	33,72	30,78	108,27	826,62	197,24	99,71	243	19,6	3,72	189	1,63	0,26						10

МЕНЮ

День: ЛЕВЯТЪН

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: Ученики с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																	
							Ca	Mg	P	Fe	Emg	Амкг	В1,мг	В2,мг	С,мг									
Обед																								
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,50	16,45	100,75	22,9	24,3	66,5	1,09	1,4	1,7	0,1			7,8								
Пермь 2018 134																								
Пермь 2001	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	200/30	21,96	5,38	28,83	251,66	16,1	9	11	2,21	0,2	0	0,03	0,02		7								
253Пер мь 2001	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,56	0,00	27,89	113,79	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0		0,2								
Смак	Булочка в ассортименте	80	7,80	3,38	47,50	256,00																		
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07		0								
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06		0								
	Итого за прием	830	37,87	12,54	147,46	858,28	93,80	64,95	102,85	14,34	2,10	1,7	1,64	0,16		15,00								

МЕНЮ

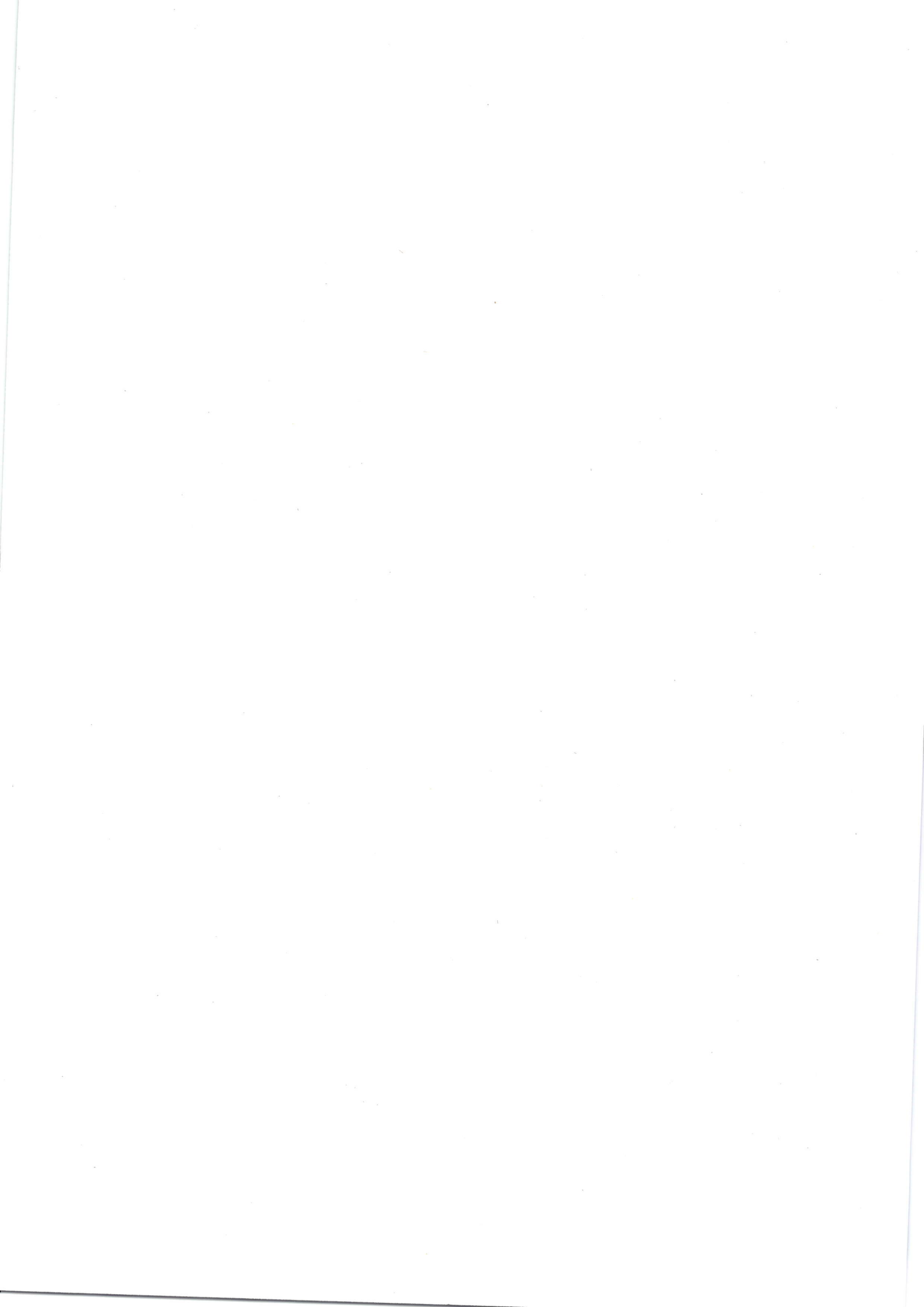
День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше

Район: обед

Сезон: осень - зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	Амкг	V1, мг	V2, мг	С, мг								
Обед																							
4/1 Екат- г 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02	3,5								
58 Пермь 2001	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	123	28	103	1	2,8	160	0,13	0,11	12,3								
54-28м Республик- р	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28,52	7,10	20,20	259,60	25	101	216	2,29		32,7	0,14	0,13	10,3								
251 Пермь 2001	Компот из яблок и мандарин	200	0,25	0,25	25,35	104,07	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2								
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0								
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0								
	Итого за прием	840	54,85	27,50	92,56	841,60	267	216	559,45	7,22	5,5	224	1,89	0,39	28,5								



МЕНЮ

День: четверг
Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень - зима
Район: обед

№	Наименование Блюда	Выход		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг
		д	порции												
Обед															
4/1 Екат- г 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	2	0	0	0	0
34 Пермь 2001	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	101	32	120	1	3	160	0	0	0
3/3 Екат- г 2015	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	133,00	7,9	5	9,1	0,87	0	0	0	0	0
43 Екат-г 2003	Суфле "Рыбка"	100	13,69	11,70	9,57	198,00	57,6	23,4	188	72,9	1,1	59,4	0,1	0	0
253 Пермь 2001	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,56	0,00	27,89	113,79	20,1	14	19,2	0,7	0	0	0	0	0
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	0	2	0,1
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,2	1,92	0,8	0	0	0	0	0,1
	Итого за прием	890	27,45	27,94	119,65	741,49	227	101	393	78	6	219	2	0	0