

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
и кулинарных изделий для детей с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория  
с 7 лет и старше

Сезон: Осень-зима  
(завтраки)

2024 год



Утверждаю:  
Директор МАОУ АГО "АСОШ №6"  
Голых О.А.  
"2" сентября 2024 год

# МЕНЮ

День: первый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг			
<b>Завтрак</b>																	
8/4 Екатер-г 2015	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	246,00	147,4	31,6	152,4	0,17	42,6	0,17	0,06	0,52			
265 Пермь 2001	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8			
1/13 Екатер-г 2015	Хлеб с маслом	50\10	3,88	7,70	23,48	179,00	120,2	16,6	103,2	0,08	0	0	0	0			
82 Екатер-г 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	14			
<b>Итого за прием</b>		560,00	10,40	13,92	90,94	530,62	297,65	66,47	265,39	4,15	42,60	0,17	0,06	15,32			

# МЕНЮ

День: второй  
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: осень-зима  
 Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>														
97 Пермь 2001	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	137	20,4	122	0,46	40,2	0,52	0,08	1,38
18/10 Екатеринбург-г 2015	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	122	6,7	114	0,51	0,02	0	0,03	1
3/13 Екатеринбург-г 2015	Хлеб с сыром	50/10	4,91	2,93	14,01	102,00	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	14
<b>Итого за прием</b>		565	15,71	13,84	85,49	528,92	401	56,7	340	4,05	40,2	0,52	0,11	16,5

## МЕНЮ

День: третий

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
<b>Завтрак</b>																
103 Пермь 2001	Каша пшеничная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29		
Роспотреб- Д 4/13	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,00	0,10	1,40	8,3	7,1	11	0,87	1,52	0	0	9,64		
Екатер-г 2015	Хлеб с маслом и сыром	50,10,10	4,95	6,56	14,08	135,00	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07		
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	<b>Итого за прием</b>	570	11,69	14,23	58,27	407,56	262	73,7	264	4,85	38,5	0	0,13	24		

День: четвертый  
 Возрастная категория: Училища кор. школы 7 и старше

Сезон: осень-зима  
 Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Завтрак</b>																	
93 Перья 2001	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,09	1,32			
54-кн рестопроб Д 1/3	Чай с черникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,20	8,3	7,1	11	0,87	1,52	0	0	9,64			
Бакер-т 2015	Хлеб с маслом	50,10	3,88	7,70	23,48	179	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0			
82 Перья 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	14			
	<b>Итого за прием</b>	<b>565</b>	<b>11,13</b>	<b>16,53</b>	<b>75,67</b>	<b>495,31</b>	<b>274</b>	<b>63,3</b>	<b>265</b>	<b>3,56</b>	<b>1,86</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>25</b>			

## МЕНЮ

День: пятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг			
106 Пермь 2001	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,26			
258 Пермь 2001	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	18,71	118,69	121,00	14,00	91	0,14	0	0	0,03	0,52			
3/13 Екатеринбург 2015	Хлеб с сыром	50/10	4,91	2,93	14,01	102,00	120,00	16,60	103,00	0,08	0	0	0	0			
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	14			
<b>Итого за прием</b>		565	15,33	13,19	82,06	511,56	417	79	432	4,12	39	0,7	0,13	15,8			



## МЕНЮ

День: шестой

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы № 7 и старше

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг
<b>Обед</b>														
7/4 Экстер-г 2015	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,20	201,00	157,80	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	0,42
265 Перья 2001	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,00	5,24	9,79	0,9	0,88	0	0	0,76
4/13 Батер-г 2015	Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	4,95	6,56	14,08	135,00	120,00	16,60	103	0,08	0	0	0	0
82 Перья 2018	Фрукты	100	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>12,40</b>	<b>14,98</b>	<b>70,59</b>	<b>463,62</b>	<b>307,8</b>	<b>83,24</b>	<b>300,99</b>	<b>5,04</b>	<b>43,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,01</b>	<b>15,2</b>

## МЕНЮ

День: сельской

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Завтрак</b>																	
54-2к республи 6-р 269	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,80	5,80	33,00	207,90	117	23	118	1,08	34,6	38,2	0,07	0,52			
Пермя 2001 1/13	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	121,94	6,7	114	0,51	0,02	0	0,03	0,52			
Екатер-т 2015	Хлеб с маслом	50\10	3,88	7,70	23,48	179,00	120,00	16,6	103	0,08	0	0	0	0			
82 Пермь 2018	Фрукты	100	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14			
	<b>Итого за прием</b>	560	13,47	17,05	83,75	480,40	380,94	59,3	335	4,67	34,6	0	0,1	15			



## МЕНЮ

День: восьмой  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: Учащиеся кор. Школы с 7 и старше  
 Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг			
45 Пермь 2001	Суп Молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13			
54-5гн р 3/13	Чай с Облепихой и сахаром	200	0,30	0,60	7,10	35,00	6,8	7	8,1	0,88	18,3	0	0	9,64			
Екатер-г 2015	Хлеб с сыром	50/10	4,91	2,93	14,01	102,00	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07			
82 Пермь 2018	Фрукты	100	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14			
	<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>13,19</b>	<b>12,18</b>	<b>59,77</b>	<b>398,10</b>	<b>352</b>	<b>61,63</b>	<b>283,3</b>	<b>4,56</b>	<b>66,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>24,84</b>			

## МЕНЮ

День: девятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Завтрак</b>																	
34-20к республик е	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30	112	78	175	2,35	23,9	0	0,15	0,5			
271 Пермь 2001	Чай с сахаром	200	0,12		12,40	48,64	5	4	7,7	10	0	0	0	0			
4/13 Екатерин 2015	Хлеб с маслом и сыром	50\10\10	4,95	6,56	14,08	135,00	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07			
82 Пермь 2018	Фрукты	100	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14			
	<b>Итого за прием</b>	<b>570</b>	<b>13,17</b>	<b>13,36</b>	<b>67,08</b>	<b>436,94</b>	<b>259,2</b>	<b>111,63</b>	<b>285,9</b>	<b>15,43</b>	<b>23,9</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>14,6</b>			

## МЕНЮ

Сезон: осень-зима

День: Десятый  
Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с7 и старше

Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины													
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг																
<b>Завтрак</b>																														
8/4 Екатер-г 2015	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	246,00	#####	31,6	152,4	0,17	42,6	0,17	0,06	0,52																
34-6гн Роспогре г-р 1/13	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,00	7,30	30,80	8,3	7,1	11	0,87	1,52	0	0	9,64																
Екатер-г 2015	Хлеб с маслом	50/10	3,88	7,70	23,48	179,00	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0																
82 Пермь 2018	Фрукты	100	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14																
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>11,23</b>	<b>14,51</b>	<b>87,13</b>	<b>521,80</b>	<b>297,9</b>	<b>68,33</b>	<b>266,6</b>	<b>4,12</b>	<b>44,12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>24,2</b>																

## МЕНЮ

День: Одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше Район: завтрак

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Завтрак</b>																	
1/1 Екатер-г 2015	Горошек зеленый	100	3,08	3,75	6,43	72,00	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	9,8			
117 Пермь 2001	Омлет натуральный	200	13,43	20,81	3,50	255,09	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56			
265 Пермь 2001	Чай с лимоном	200	156,15	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	0	0	9,28	0	0,15			
3/13 Екатер-г 2015	Хлеб с сыром	50/10	4,91	2,93	14,01	102,00	120,00	16,60	103	0,08	0	0	0	0,07			
	<b>Итого за прием</b>	560	<b>177,57</b>	<b>27,56</b>	<b>23,95</b>	<b>444,40</b>	<b>364,7</b>	<b>55,11</b>	<b>305,56</b>	<b>2,22</b>	<b>37</b>	<b>9,78</b>	<b>0,11</b>	<b>10,6</b>			

## МЕНЮ

День: двенадцатый  
Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Обед</b>																	
95 Перья 2001	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	130,00	30,60	140,00	0,4	0,14	0,14	0,09	1,32			
18/10 Ексер-т 2015	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	122,00	6,70	114,00	0,51	0,02	0	0,03	1			
82 Перья 2018	Фрукты	100	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14			
4/13 Ексер-т 2015	Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	4,95	6,56	14,08	135,00	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07			
<b>Итого за день</b>		<b>575</b>	<b>12,70</b>	<b>13,21</b>	<b>57,16</b>	<b>398,00</b>	<b>277,5</b>	<b>56,1</b>	<b>311,6</b>	<b>3,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>1,05</b>			

## МЕНЮ

День: Тринадцатый  
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг			
<b>Завтрак</b>																	
103 Пермь 2001	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112,00	37,00	150,00	0,9	37	0	0,13	0,29			
271 Пермь 2001	Чай с сахаром	200	0,12		12,40	48,64	5	4	7,7	10	0	0	0	0			
1/13 Екатеринбург-г 2015	Хлеб с маслом	50/10	3,88	7,70	23,48	179,00	22	13	0	3	0	0	0	0			
82 Пермь 2018	Фрукты	100	1,00	1,00	14,00	66,00	139	54	157,7	13,9	37	0	0,13	0,29			
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>11,04</b>	<b>15,97</b>	<b>84,17</b>	<b>520,80</b>	<b>278</b>	<b>108</b>	<b>315,4</b>	<b>27,8</b>	<b>74</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>0,58</b>			



## МЕНЮ

День: четвергналацкаты

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и Район: завтрак

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг	
99 Пермь 2001	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17	
54-8гн ростопре б.д.	Чай с черникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,20	8,3	7,1	11	0,87	1,52	0	0	9,64	
3/13 Екатер-г 2015	Хлеб с сыром	50/10	4,91	2,93	14,01	102,00	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07	
82 Пермь 2018	Фрукты	100	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14	
	<b>Итого за прием</b>	560	13,65	12,10	70,59	443,12	272,1	64,33	261,2	5,18	38,5	0,5	0,1	24,9	