

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов, возрастная категория

с 7 лет до 11 лет

Сезон: осень - зима

(уплотнённый завтрак)

2024 год

Утверждаю:
Директор МАОУ АГА "АСОШ №6"
Голых О.А.



"2" сентября 2024 год

МЕНЮ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День первый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т/к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг			
6/1 Екат-г	Завтрак																	
2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	0				7,5
204 Пермь	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
54-23м	Виточек из курицы	90,00	17,28	3,84	12,10	151,68	26,40	57,60	129,60	1,23	0,56	5,66	0,06	0,08				0,7
265 Пермь	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	7,9	5	9,1	0,87	0,02	0	0	0	0	0	0	1
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	0	3			0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20,04	7,5	6,97	0,63	0	0	0,09	0,05				0
	Итого за прием	590	28,26	10,82	96,47	600,41	75,44	80,88	201,13	4,44	1,58	46,86	0,21	3,19				1,70

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-второй

Район-завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т/к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг				
	Завтрак																		
4/1 Екат-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0,06	0	0,015	0	6				
328 Пермь 2018	Жаркое по домашнему	230	20,00	16,00	24,00	320,00	38,75	67,5	258,75	3,75	0,75	30	0,225	0	18,75				
18/10 Екат-г 2015	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	54,3	6,3	38,3	0,07	0	9,5	0,02	0,01	0,52				
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	0	3	0			
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0				
	Итого за прием	550	28,64	20,16	75,07	599,80	128,15	89,78	317,17	5,17	0,81	39,50	0,35	3,06	25,27				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-третий

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т/к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг				
	Завтрак																		
103 Пермь 2001	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0	0,29				
347 Пермь 218	Котлета школьная	90	13,50	9,90	11,70	189,90	49	21	1,34	2	1,41	29	0,14	0	0				
54-6гн Роспотреб-р 4/13 Екатер-г 2015	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,00	7,30	30,80	8,3	7,1	11	0,87		1,52	0	0,01	9,64				
	Хлеб с маслом и сыром	30/10/10	4,95	6,56	14,08	135,00	120	1626	103	0,08	0	0	0	0	14				
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0				
	Итого за прием	570	26,77	24,06	79,67	645,86	309,10	72,60	266,30	4,40	38,41	30,52	0,36	0,06	23,93				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-четвертый

Район-завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг			
	Завтрак																	
4/1 Екат-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0,06	0	0,015	0	6			
201 Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	45,9	30	93	1	0	36	0	0	5			
54-9р Роспотреб-р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,00	19,80	4,95	266,20	110	46	226	0,78	1,26	56,3	0,09	0,12	0,27			
54-8гн Роспотреб-р	Чай с черникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,20	8,3	7,1	11	0,87		1,52	0	0,01	9,64			
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0			
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0			
	Итого за прием	590	26,74	26,68	92,35	709,41	199,30	99,08	350,12	4,00	1,32	93,82	0,20	3,18	20,91			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-пятый

Рацион-завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т\к	Наименование Блюда	Выход, 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			
	Завтрак																	
1/1 Екат-г 2015	Горошек зелёный	60	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	0	9,8			
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 258 Пермь	Котлета из курицы	90	17,30	3,80	12,10	151,70	23	49	110	1,05		4,75	0,06	0,07	0,5			
2001	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	18,71	118,69	33,3	14,4	97,2	1,74	1,17	14,4	0,03	0,07	0			
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0			
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0			
	Итого за прием	590	29,31	14,08	83,22	580,39	209,60	103,58	365,22	5,94	38,19	19,65	0,28	3,19	21,04			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-шестой

Район-завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т/к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг			
	Завтрак																	
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	0	7,5			
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	Котлета Нежная	90	17,00	11,80	6,50	200,70	58	46,5	164	0,4	0,8	31	0,08	0	2,2			
265 Пермь 2001	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	7,9	5	9,1	0,87	0,02	0	0	0	1			
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0			
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0			
	Итого за прием	590	28,64	18,90	93,15	661,43	111,90	72,58	237,52	3,71	1,85	72,20	0,24	3,11	10,70			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-сельмой

Район-завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг			
	Завтрак																	
4/1 Екаг-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0,06	0	0,015	0	6			
167 Пермь 2001	Картофельная запеканка с мясом	250	31,91	30,98	23,04	500,90	12	54	201,2	1,44								
269 Пермь 2001	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	75,65	13,44	58,75	1,11	0	12,16	0,03	0,01	0,38			
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0			
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0			
	Итого за прием	570	39,47	34,21	64,48	729,95	122,75	83,42	280,07	3,90	0,06	12,16	0,14	3,06	6,38			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-восемью

Район-завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т\к	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг			
	Завтрак																	
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	0	7,5			
201 Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	45,9	30	93	1	0	36	0	0	5			
59 Екат-г 2003	Котлета "Школьная"	90	19,80	14,48	9,78	248,40	16,1	9	11	2,21	0,2	0	0,03	0,02	0,1			
54-5г Роспотреб- р	Чай с облепихой и сахаром	200	0,30	0,60	7,10	35,00	6,8	7	8,1	0,88	0	18,3	0	0,01	9,64			
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0			
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0			
	Итого за прием	590	29,72	21,92	97,76	699,41	98,30	56,38	122,02	5,24	0,23	54,30	0,13	3,08	22,24			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-девятый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т/к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
134 Пермь 2001	Завтрак 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
271 Пермь 2001	Чай с сахаром	200	0,12		12,40	48,64	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
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	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
	Итого за прием	550	34,17	9,38	115,40	690,10	45,50	20,58	20,62	13,26	0,20	0,00	0,12	3,07	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-десятый

Район-завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т/к	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг					
	Завтрак																			
8/4 Екат-г 215	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,05	5,81	42,35	246,00	121,8	35,4	154	0,144	0,23	38,6	0,06	0	0,52					
60 Екат-г 2003	Котлета "Богатырская"	90	26,80	19,10	25,60	254,00	214,56	84,33	564,48	70,2	2,7	0,55	0,26	0,32	0					
54-6гн Роспотреб-р	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,00	7,30	30,80	8,3	7,1	11	0,87		1,52	0	0,01	9,64					
1/13 Екат-г 2015	Хлеб с маслом	30/10	3,88	7,70	23,48	179,00	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0	0					
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0					
	Итого за прием	560	39,01	32,94	111,03	772,80	484,46	150,93	833,44	71,92	2,93	40,67	0,41	0,38	10,16					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-одинадцатый

Район-завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг				
	Завтрак																		
4/1 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0,06	0	0,015	0	6				
54-28м Роспотреб-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				
265 Пермь 2001	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	7,9	5	9,1	0,87	0,02	0	0	0	1				
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0				
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0				
	Итого за прием	550	33,36	7,79	63,68	463,02	68,00	121,98	245,22	4,51	0,08	32,70	0,25	3,18	17,30				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-двенадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ г/к	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
							Са	Мг	Р	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг				
	Завтрак																		
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	0	7,5				
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	0,19		6,6				
54-2р Ростовгеб-р 18/10 Екат- г 2015	Коглета рыбная (горбуша)	90	15,75	5,94	7,65	147,50	22	24	161	0,74	1,08	29,2	0,14	0,12	0,29				
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	54,3	6,3	38,3	0,07	0	9,5	0,02	0,01	0,52				
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0				
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0				
	Итого за прием	590	36,21	17,40	119,50	783,04	221,40	150,88	430,42	5,36	1,55	76,70	0,45	3,18	14,91				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-тринадцатый

Район-завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ Т/к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Мg	Р	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг					
	Завтрак																			
4/1 Екат-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0,06	0	0,015	0	6					
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					
43 Екат-г 2003 54-8гн Роспотреб-р	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	0,45					
4/3 Екат-г 2015	Чай с черникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,20	8,3	7,1	11	0,87		1,52	0	0,01	9,64					
	Хлеб с маслом и сыром	30/10/10	4,95	6,56	14,08	135,00	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0					
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0					
	Итого за прием	620	24,48	22,97	65,39	568,20	108,90	51,48	228,22	75,99	1,18	60,92	0,21	3,06	26,83					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-четырнадцатый

Район-завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ п/к	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг			
	Завтрак																	
1/1 Екаг-г 2015	Кукуруза консервированная	60	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	0	9,8			
201 Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	45,9	30	93	1	0	36	0	0	5			
192 Пермь 2001	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68	22,40	16,00	64,00	1,14	0,56	92,56	0,03	0,80	1			
271 Пермь 2001	Чай с сахаром	200	0,12		12,40	48,64	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0			
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	0	3			
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0			
	Итого за прием	600	34,25	31,79	97,37	801,53	240,70	92,98	390,92	15,42	37,76	229,66	0,25	3,86	15,80			