

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

28 февраля 2025 год

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: весна-лето

(уплотнённый завтрак)

2025 год

МЕНЮ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День первый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	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
54-23м Роспотреб- 265 Пермь 2001	Биточек 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
	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	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

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	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	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 приготавливаемых блюд

День-третий

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:весна-лето

№ г\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Завтрак														
103 Пермь 2001	Каша пшённая 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	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
4/13 Екате-г 2015	Хлеб с маслом и сыром	30/10/10	4.95	6.56	14.08	135.00	120	16?6	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-четвёртый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	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: весна-лето

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	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	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
258 Пермь 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 приготавливаемых блюд

День-шестой

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	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 приготавливаемых блюд

День-седьмой

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

№ г\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	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
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-восьмой

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:весна-лето

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	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: весна-лето

№ г\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Завтрак														
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
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

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,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-двенадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	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
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-тринадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Завтрак														
1/1 Екат-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	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	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-одиннадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

№ г\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	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 Роспотреб-р	Котлета 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
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	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-четырнадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,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	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
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
82 Пермь 2018	Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	44.00	22	13	0	3	0	0	0	0	14
	Итого за прием	700	22.24	17.10	75.48	548.00	130.90	64.48	228.22	78.99	1.18	60.92	0.21	3.06	40.83