

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

"28" февраля 2025 год



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

Сезон: Весна-лето
(завтраки)

2025 год

МЕНЮ

День: первый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, 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
	Обед														
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	1.10	0.20	3.80	20.00	8.5	4.6	13.3	0.2	0.05	0	0.02	0	12.5
123 Пермь 2018	Суп с рыбными консервами	250	8.75	11.40	13.50	191.50	31	35	153	1.1	0.2	15	0.1	0.1	8
204 Пермь 2001	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.35	42.39	253.31	17	11	55	1.3	1	41	0.1	0.1	0
54-23м Роспотре б-р	Биточек из курицы	100	19.20	4.26	13.46	168.50	27	57	144	1.6	0.9	6.3	0.1	0.1	1
507 Пермь 2001	Напиток с витаминами Витошка	200	0.01	19	80	16.4	4.3	3	0.9	0.1	120	0.3	0.3	20	0.6
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2.31	0.29	14.37	70.80	14	12	1.4	1.5	0	0	1.5	0.1	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1.98	0.33	12.30	63.00	9.2	0.2	1.9	0.8	0	0	0	0.1	0
	Итого за прием	890	39.97	31.12	179.82	783.51	110	122	369	6.7	122	63	2.1	20	22

МЕНЮ

День: второй

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, 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
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
27 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	9.13
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	0.77
54-9хн 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: весна-лето

№	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
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 262	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 : четвёртый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, 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
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
49 Пермь 2001	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	3.38	5.15	21.06	144.14	28.7	38	146.3	2.27	1.45	7.1	0.14	0.09	10.5
Пермь 2001	Рис отварной	180	4.67	6.10	51.93	270.21	8.64	31.86	97.01	0	0.32	28.8	0.04	0.04	0
54-9р Роспотреб -р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18.90	22.00	5.50	295.80	110	46	226	0.78	1.26	56.3	0.09	0.12	0.27
253 Пермь 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	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	900	32.60	33.97	135.55	971.04	208.14	156.41	545.36	6.59	4.93	92.20	1.81	0.40	14.47

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, 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
Обед															
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	Котлета 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

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион :обед

№	Наименование блюда	Выход порции, 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
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
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	Котлета "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: седьмой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, 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	
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	
43 Пермь 2001	Суп крестьянский с крупой	250	2.31	7.74	15.43	140.59	23.10	29.10	72.40	1.06	1.33	0.00	0.11	0.00	7.80	
167 Пермь 2001	Картофельная запеканка с мясом	250	31.91	30.98	23.04	500.90	12	54	201.2	1.44						
504 Пермь 2018	Кисель с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	24.00	95.00	0	0	0	0	2	130	0	0	20	
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	860	54.58	55.60	105.17	1144.2	127.39	130.55	337.01	7.87	6.63	183.00	2.07	0.49	31.77	

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: весна-лето

Рацион :обед

№	Наименование блюда	Выход порции, 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
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
27 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	9.13
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	0
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
54- 10хн Роспот	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	0.8
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	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: девятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, 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	
Обед																
130 Пермь 2018	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	
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:десятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, 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	
Обед																
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	1.10	0.20	3.80	20.00	20.00	8.5	4.6	13.3	0.2	0.05	0	0.02	25	
49 Пермь 2001	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4.57	5.29	28.89	181.51	28.7	38	146.3	2.27	1.45	7.1	0.14	0.09	10.5	
204 Пермь 2001	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.35	42.39	253.31	16.00	16.5	10.7	54.5	1.29	1	41.2	0.06	0.06	
60 Екат-г 2003	Котлета "Богатырская"	100	29.70	21.20	28.40	423.00	214.56	84.33	564.48	70.2	2.7	0.55	0.26	0.32	9	
261 Пермь 2001	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	21.01	46.87	11.90	3.20	3.20	0.61	0.80	0.00	0.01	0.00	80.00	
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	890	46.96	33.66	151.16	1058.5	313.86	162.68	732.63	143.2	6.44	8.70	43.1	0.62	124.6	

МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

Сезон: весна-лето

№	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
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 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
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: одиннадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	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	
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	
37 Пермь 2001	Суп картофельный с бобовыми	250	2.34	3.9	13.61	98.8	26.80	25.50	67.3	0.96	0.22	20.0	0.10	0.07	8.0	
196 Пермь 2001	Каша гречневая рассыпчатая	180	11.6	7.24	60.00	351.74	115.6	110.2	221.2	3.4	0.44	38,2	0.19	0	6.6	
54-2р Роспотреб -р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.50	6.60	8.50	163.90	22	24	161	0.74	1.08	29.2	0.14	0.12	0.29	
504 Пермь 2018	Кисель с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	24.00	95.00	0	0	0	0	2	130	0	0	20	
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	36.43	19.45	132.98	847.03	207.10	180.35	457.58	20.75	4.28	179.25	2.23	0.68	34.89	

МЕНЮ

День: тринадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: весна-лето

№	Наименование блюда	Выход порции,	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
Обед															
Екат-г 2015	Кукуруза консервированная	100	1.85	2.25	5.10	43.20	121	27.6	147	1.23	37	0.5	0.1	0	9.8
49 Пермь 2001	Суп-лапша домашняя	250	6.85	6.32	23.10	176.75	126	40.7	155	1.36	0.43	37.5	0.15	0	8.65
201 Пермь	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
252 Пермь 2001	Компот из смородины черной	200	0.31	0.07	18.09	74.17	11	9	9.2	0.41	0.2	0	0.01	0	22
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 день		890	36.19	33.58	125.86	940.81	349	135.5	471.55	7.48	38.19	166.56	1.79	0.93	46.45

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: весна-лето

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход д порци	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг
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
34 Пермь 2001	Рассольник ленинградский	250	5.03	11.30	32.38	149.60	101	32	120	1	3	160	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
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
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
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2.31	0.29	14.37	70.80	13.5	12	1.43	1.5	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	0.1
	Итого за прием	890	27.45	27.94	119.65	741.49	227	101	393	78	6	219	2	0

C,мг
3.5
7.25
10.7
0.45
0.2
0
0
22