

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

"28" февраля 2025 год



Примерное рекомендуемое двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей
с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория
с 7 лет до 11 лет

Сезон: Весна-лето

(обед)

2025 год

МЕНЮ

День:первый

Сезон:весна-лето

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			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
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 Екате- р-г 2018	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием	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

Сезон: весна-лето

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			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
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 Екатер-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 Екатер-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
	Итого за прием	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: весна-лето

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			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,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	0.29
54-бгн Роспотреб- р	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
4/13 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
	Итого за прием	570	11.69	14.23	58.27	407.56	262	73.7	264	4.85	38.5	0	0.13	24

День: четвёртый
Возрастная категория: Учащиеся кор. школыс 7 и старше

Сезон: весна-лето
Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
93 Пермь 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
54-8гг 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	9.64
1/13 Екатер-г 2015	Хлеб с маслом	50\10	3.88	7.70	23.48	179	120	16.6	103	0.08	0	0	0	0
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	16.1	9	11	2.21	0.2	0.03	0	14
	Итого за прием	565	11.13	16.53	75.67	495.31	274	63.3	265	3.56	1.86	0.17	0.09	25

МЕНЮ

День:пятый

Сезон: весна-лето

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			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
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 Екатер-г 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
	Итого за прием	565	15.33	13.19	82.06	511.56	417	79	432	4.12	39	0.7	0.13	15.8

МЕНЮ

День:шестой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школыс 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
7/4 Екате-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 Пермь 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 Екате-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 Пермь 2018	Фрукты	100	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за день	570	12.40	14.98	70.59	463.62	307.8	83.24	300.99	5.04	43.5	0.45	0.01	15.2

МЕНЮ

День:седьмой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
54-2к роспотре б-р	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
269 Пермь 2001	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
1/13 Екатер-г 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
	Итого за прием	560	13.47	17.05	83.75	480.40	380.94	59.3	335	4.67	34.6	0	0.1	15

МЕЧЮ

День: восьмой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. Школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

[illegible]

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: весна-лето

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			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
54-20к роспотреб- р	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 Екатер-г 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
	Итого за прием	570	13.17	13.36	67.08	436.94	259.2	111.63	285.9	15.43	23.9	0	0.15	14.6

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
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
54-6гг Роспотре б-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	9.64
1/13 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
	Итого за прием	560	11.23	14.51	87.13	521.80	297.9	68.33	266.6	4.12	44.12	0.17	0.06	24.2

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше Рацион: завтрак Сезон: весна-лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
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
	Итого за прием	560	177.57	27.56	23.95	444.40	364.7	55.11	305.56	2.22	37	9.78	0.11	10.6

МЕНЮ

День:двенадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
93 Пермь 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 Екатер-г 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 Пермь 2018	Фрукты	100	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
4/13 Екатер-г 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
	Итого за день	575	12.70	13.21	57.16	398.00	277.5	56.1	311.6	3.27	0.01	0	0.02	1.05

МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
103 Пермь 2001	Каша пшениная 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 Екатер-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
	Итого за прием	560	11.04	15.97	84.17	520.80	278	108	315.4	27.8	74	0	0.26	0.58

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и ст. Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порци	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
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
54-8гг 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	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
	Итого за прием	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