Утверждаю:

Директор "АСОШ №6 им. Героя Советского

Союза В.А.Шутова"

Голых О.А.

" 01" сентября 2025 год

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)

2025 год

День:первый

Сезон:всосень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

3.0		Выход	Белки,	Жиры,	Углеводы,	OH	Мине	ральные	элементы (мг)		Вита	мины	
№	Наименование блюда	порции	Γ	Γ	Γ	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак													
8/4	Каша рисовая молочная с	200	(05	5 01	10.25	246.00	1 477 4	21.6	150.4	0.17	10.6	0.17	0.06	0.52
Екатер-г 2015	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
									·					
	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

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

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

		Выход					Мине	ральные	элемент	ы (мг)		Вита	мины	
№	Наименование блюда	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,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

День: третий Сезон: осень-зима

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

No	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минер	ральные	элемент	гы (мг)		Вита	мины	
7/15	Паименование олюда	Γ	Белки, і	жиры, 1	утлеводы, т	Эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак													
103 Пермь	Каша пшенная молочная	200	6,04	7 27	24.20	227.16	112	37	150	0.0	37	0	0.12	0.20
2001	жидкая	200	0,04	7,27	34,29	227,16	112	3/	130	0,9	3/	0	0,13	0,29
54-6гн														
р Роспотрео-	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: осень-зима Рацион: завтрак

No	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Мине	ральные	элементн	ы (мг)		Вита	мины	
	паименование олюда	порции, г	велки, г	жиры, т	Γ	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,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
	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

День:пятый Сезон:осень-зима

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

No	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ЭЦ, ккал	Минерал	ьные эл	ементы ((мг)		Вита	мины	
715	Паименование олюда	порции, г	Белки, 1	жиры, г	, Γ	Эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,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

Сезоно:сень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школыс 7 и старше

		Выход			Углево	ЭЦ,	Минера	альные з	элементи	ы (мг)		Витан	иины	
$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	порции,	Белки, г	Жиры, г		1.								1
		Γ		1 /	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
	Обед													
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	п	200	0.07	0.01	15.21	(1.62	0.00	5 24	0.70	0.0	0.00		0	0.76
	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 Екатер- 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														1
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

 День:седьмой
 Сезон: осень-зима

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

10		Выход	Белки,	Жиры	Углево	DII	Минераль	ные эл	емент	ы (мг)		Вита	мины	
№	Наименование блюда	порции,	Γ	, Γ	ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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

610

День: восьмой Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. Школы с 7 и старше Рацион: завтрак

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

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

Сезон:осень-зима Рацион: завтрак

		Выход	Белки,	ATC.	Углево	ЭЦ,	Минера	альные эле	ементы (и	мг)		Витамі	ины	
$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	порции,	Γ	Жиры, г	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,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

День:десятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с7 и старше

Рацион: завтрак

N.C.		Выход	Г	DIC.	Углеводы,	DII	Мине	ральные	элемент	ы (мг)		Витам	ины	
№	Наименование блюда	порции,	Белки, г	Жиры, г	Γ	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,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
54-6гн 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: осень-зима

							Мине	ральные	е элементь	и (мг)		Вита	мины	
No	Наименование блюла	Выход порции,	Белки, г	Жиры г	Углево	ЭЦ,								
312	тинменование олюда	г	Desikii, i	жиры, т	ды, г	ккал			_	_				_
		_					Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак													
1/1 Екатер-г		100	3,08	3,75	6,43	72,00	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	9,8
2015	Горошек зеленый	100	2,00	2,70	0,	, =, 0 0	121,0		1.,	1,20		0,0	0,1	,
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

День:двенадцатый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

		Выход					Минер	альные э.	пементы	(мг)		Вита	мины	
№	Наименование блюда	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,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
	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

День: тринадцатый Сезон:осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

		Выход					Минерал	ьные эл	ементы	(мг)		Витам	ины	
No	Наименование блюда	порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал								
		Γ	ŕ	1	Γ	,	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак													
103 Пермь	Каша пшенная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112,00	37,00	150,00	0,9	37	0	0,13	0,29
	молочная жидкая	200	0,04	1,21	34,29	227,10	112,00	37,00	130,00	0,9	31	U	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

День: четырнадцатый Сезон: осень-зима

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

№	Наименование блюда	Выхо	Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		Д			ы, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак													
	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 роспотре б-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