

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 приготавливаемых блюд
и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей
с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория
с 7 лет до 11 лет

Сезон: осень-зима

(обед)

2025 год

МЕНЮ

День: первый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

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	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	0	7,5
Г23 Пермь 2018	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,2	34,7	153	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
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 Роспотре б-р	Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	24	52	130	1,43	0,7	5,66	0,07	0,08	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	0,34	20	0,6
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	37,61	31,12	176,96	758,69	104	115	349	6,39	122	62,2	2,07	20,4	17,1

МЕНЮ

День: второй

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

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	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
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	800	26,87	24,34	70,38	611,91	179,84	101,51	303,27	5,99	6,13	160,00	1,63	0,20	28,00

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон:осень-зима

№	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	60	0,66	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	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	90	13,50	9,90	11,70	189,90	44,1	18,9	120,6	1,8	1,3	26,1	0,13	0	0
9/1 Екат-г 2015	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
54-10хн Роспотре б-р	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	870	35,59	30,98	140,20	877,66	311,39	183,15	476,56	16,98	4,85	192,13	1,96	0,26	18,05

МЕНЮ

День :четвёртый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

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	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
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	90	17,00	19,80	4,95	266,20	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	850	30,38	31,73	134,00	936,14	200,94	150,81	509,98	6,39	4,28	92,20	1,81	0,40	13,07

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

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	60	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	90	17,30	3,80	12,10	151,70	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	840	28,86	17,47	100,50	673,60	317,70	136,15	391,65	7,18	####	165,25	1,80	0,31	33,54

МЕНЮ

День: шестой

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

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	60	0,66	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	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"	90	17	11,79	6,48	200,7	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	840	34,10	30,82	118,14	782,69	217,20	110,65	351,65	14,4	4,75	232,43	1,76	0,20	11,45

МЕНЮ

День: седьмой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

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	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
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	820	54,26	55,56	104,17	1138,9	120,19	124,95	301,63	7,67	5,98	183,00	2,07	0,49	30,37

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон:осень-зима

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	60	0,66	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	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
59 Екат-г 2003	Котлета "Школьная"	90	19,80	14,50	9,78	248,00	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	840	31,52	28,64	107,11	798,10	189,24	96,31	241	14,3	3,62	189	1,63	0,25	10

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

№	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															
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	820	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:осень-зима

Возрастная категория : с 7 лет до 11

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	60	0,66	0,12	2,28	12,00	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	15
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"	90	26,80	19,10	25,60	381,00	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	850	43,62	31,48	146,84	1009	305,86	159,28	730,83	138	6,34	8,68	43,1	0,61	114,6

МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Сезон: осень-зима

№	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	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
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 Роспотре- б- 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	800	54,53	27,46	91,56	836,30	259,8	210	524,07	7,02	4,85	224	1,89	0,39	27,1

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

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	60	0,66	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	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 Роспотре б-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	
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	840	34,68	18,35	132,05	829,11	199,10	176,95	455,78	15,45	4,18	179,23	2,23	0,67	34,89	

МЕНЮ

День: тринадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: осень-зима

№	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																
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	
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	16,40	16,40	0,87	217,80	28	20	80	1,43	0,7	115,7	0,04	0	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		850	34,37	31,76	125,76	915,93	354	139,5	487,55	7,77	38,33	189,7	1,8	0,13	46,45	

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход д порци	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
4/1 Екат- г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,8	8,4	18,1	0,3	1	0	0	0	2,1
34 Пермь 2001	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	101	32	120	1	3	160	0	0	7,25
3/3 Екат- г 2015	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	133,00	7,9	5	9,1	0,9	0	0	0	0	10,7
43 Екат-г 2003	Суфле "Рыбка"	100	13,69	11,70	9,57	198,00	57,6	23,4	188	73	1,1	59,4	0,1	0	0,45
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	0,2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	2	0,1	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашн	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,2	1,92	0,8	0	0	0	0,1	0
	Итого за прием	850	27,13	27,90	118,65	736,19	220	96	357	78	5	219	2	0	21

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075000

Владелец Голых Ольга Александровна

Действителен с 28.03.2025 по 28.03.2026