

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

МЕНЮ

День: первый

Сезон: в осень-зима

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 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: осень-зима

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: осень-зима

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 пшениная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
54-6гн 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

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы 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														
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
54-8гн 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	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: осень-зима

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

Сезоно:сень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школыс 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	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: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
54-2к роспотре 6-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

МЕНЮ

День: девятый

Сезон:осень-зима

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			
							Са	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: осень-зима

Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	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-бгн 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

№	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														
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: осень-зима

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:осень-зима

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 пшенная 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: осень-зима

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

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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
54-8гн роспотреб-н	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075000

Владелец Голых Ольга Александровна

Действителен с 28.03.2025 по 28.03.2026