

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 общеобразовательных классов, возрастная категория

с 7 лет до 11 лет

Сезон: осень-зима

(уплотнённый завтрак)

2025 год



4/1 Екат-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0,06	0	0,015	0	6
328 Пермь 2018	Жаркое по домашнему	230	20,00	16,00	24,00	320,00	38,75	67,5	258,75	3,75	0,75	30	0,225	0	18,75
18/10 Екат-г 2015	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	54,3	6,3	38,3	0,07	0	9,5	0,02	0,01	0,52
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>28,64</b>	<b>20,16</b>	<b>75,07</b>	<b>599,80</b>	<b>128,15</b>	<b>89,78</b>	<b>317,17</b>	<b>5,17</b>	<b>0,81</b>	<b>39,50</b>	<b>0,35</b>	<b>3,06</b>	<b>25,27</b>

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День-третий

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:осень-зима

№ ГЛК	Наименование блюда	Выход, 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
	<b>Завтрак</b>														
103 Пермь 2001	Каша пшённая молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0	0,29
347 Пермь 218	Котлета школьная	90	13,50	9,90	11,70	189,90	49	21	1,34	2	1,41	29	0,14	0	0
54-бгн Роспотреб-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	0,01	9,64
4/13 Екатер-г 2015	Хлеб с маслом и сыром	30/10/10	4,95	6,56	14,08	135,00	120	16,76	103	0,08	0	0	0	0	14

Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>570</b>	<b>26,77</b>	<b>24,06</b>	<b>79,67</b>	<b>645,86</b>	<b>309,10</b>	<b>72,60</b>	<b>266,30</b>	<b>4,40</b>	<b>38,41</b>	<b>30,52</b>	<b>0,36</b>	<b>0,06</b>	<b>23,93</b>

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День-четвёртый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 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
	<b>Завтрак</b>														
4/1 Екат-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0,06	0	0,015	0	6
201 Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	45,9	30	93	1	0	36	0	0	5
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
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	0,01	9,64
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>26,74</b>	<b>26,68</b>	<b>92,35</b>	<b>709,41</b>	<b>199,30</b>	<b>99,08</b>	<b>350,12</b>	<b>4,00</b>	<b>1,32</b>	<b>93,82</b>	<b>0,20</b>	<b>3,18</b>	<b>20,91</b>

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День-пятый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т\к	Наименование блюда	Выход, 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
	<b>Завтрак</b>														
1/1 Екат-г 2015	Горошек зелёный	60	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	0	9,8
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
258 Пермь 2001	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	18,71	118,69	33,3	14,4	97,2	1,74	1,17	14,4	0,03	0,07	0
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>29,31</b>	<b>14,08</b>	<b>83,22</b>	<b>580,39</b>	<b>209,60</b>	<b>103,58</b>	<b>365,22</b>	<b>5,94</b>	<b>38,19</b>	<b>19,65</b>	<b>0,28</b>	<b>3,19</b>	<b>21,04</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День-шестой

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т\к	Наименование блюда	Выход, 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
	<b>Завтрак</b>														
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
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	17,00	11,80	6,50	200,70	58	46,5	164	0,4	0,8	31	0,08	0	2,2

265 Пермь 2001	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	7,9	5	9,1	0,87	0,02	0	0	0	1
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>28,64</b>	<b>18,90</b>	<b>93,15</b>	<b>661,43</b>	<b>111,90</b>	<b>72,58</b>	<b>237,52</b>	<b>3,71</b>	<b>1,85</b>	<b>72,20</b>	<b>0,24</b>	<b>3,11</b>	<b>10,70</b>

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День-седьмой

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:осень-зима

№ т\к	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
	<b>Завтрак</b>														
4/1 Екат-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0,06	0	0,015	0	6
167 Пермь 2001	Картофельная запеканка с мясом	250	31,91	30,98	23,04	500,90	12	54	201,2	1,44					
269 Пермь 2001	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	75,65	13,44	58,75	1,11	0	12,16	0,03	0,01	0,38
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>570</b>	<b>39,47</b>	<b>34,21</b>	<b>64,48</b>	<b>729,95</b>	<b>122,75</b>	<b>83,42</b>	<b>280,07</b>	<b>3,90</b>	<b>0,06</b>	<b>12,16</b>	<b>0,14</b>	<b>3,06</b>	<b>6,38</b>

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День-восьмой

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:осень-зима

№ т\к	Наименование блюда	Выход, 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
	<b>Завтрак</b>														
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
201 Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	45,9	30	93	1	0	36	0	0	5
59 Екат-г 2003	Котлета "Школьная"	90	19,80	14,48	9,78	248,40	16,1	9	11	2,21	0,2	0	0,03	0,02	0,1
54-5г Роспотреб-р	Чай с облепихой и сахаром	200	0,30	0,60	7,10	35,00	6,8	7	8,1	0,88	0	18,3	0	0,01	9,64
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>29,72</b>	<b>21,92</b>	<b>97,76</b>	<b>699,41</b>	<b>98,30</b>	<b>56,38</b>	<b>122,02</b>	<b>5,24</b>	<b>0,23</b>	<b>54,30</b>	<b>0,13</b>	<b>3,08</b>	<b>22,24</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День-девятый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:осень-зима

№ т\к	Наименование блюда	Выход, 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
	<b>Завтрак</b>														
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

271 Пермь 2001	Чай с сахаром	200	0,12		12,40	48,64	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
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	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>34,17</b>	<b>9,38</b>	<b>115,40</b>	<b>690,10</b>	<b>45,50</b>	<b>20,58</b>	<b>20,62</b>	<b>13,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>3,07</b>	<b>7,00</b>

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День-десятый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т\к	Наименование блюда	Выход, 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
	<b>Завтрак</b>														
8/4 Екат-г 215	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,05	5,81	42,35	246,00	121,8	35,4	154	0,144	0,23	38,6	0,06	0	0,52
60 Екат-г 2003	Котлета "Богатырская"	90	26,80	19,10	25,60	254,00	214,56	84,33	564,48	70,2	2,7	0,55	0,26	0,32	0
54-6гн Роспотреб-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	0,01	9,64
1/13 Екат-г 2015	Хлеб с маслом	30/10	3,88	7,70	23,48	179,00	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>39,01</b>	<b>32,94</b>	<b>111,03</b>	<b>772,80</b>	<b>484,46</b>	<b>150,93</b>	<b>833,44</b>	<b>71,92</b>	<b>2,93</b>	<b>40,67</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>10,16</b>

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-двенадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	<b>Завтрак</b>														
4/1 Екат-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0,06	0	0,015	0	6
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
265 Пермь 2001	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	7,9	5	9,1	0,87	0,02	0	0	0	1
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>33,36</b>	<b>7,79</b>	<b>63,68</b>	<b>463,02</b>	<b>68,00</b>	<b>121,98</b>	<b>245,22</b>	<b>4,51</b>	<b>0,08</b>	<b>32,70</b>	<b>0,25</b>	<b>3,18</b>	<b>17,30</b>

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День-тринадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	<b>Завтрак</b>														
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
201 Пермь 2001	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
271 Пермь 2001	Чай с сахаром	200	0,12		12,40	48,64	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>34,25</b>	<b>31,79</b>	<b>97,37</b>	<b>801,53</b>	<b>240,70</b>	<b>92,98</b>	<b>390,92</b>	<b>15,42</b>	<b>37,76</b>	<b>229,66</b>	<b>0,25</b>	<b>3,86</b>	<b>15,80</b>

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День-одиннадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:осень-зима

№ т\к	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
	<b>Завтрак</b>														
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
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	0,19		6,6
54-2р Роспотреб-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
18/10 Екат-г 2015	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	54,3	6,3	38,3	0,07	0	9,5	0,02	0,01	0,52
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0

	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>36,21</b>	<b>17,40</b>	<b>119,50</b>	<b>783,04</b>	<b>221,40</b>	<b>150,88</b>	<b>430,42</b>	<b>5,36</b>	<b>1,55</b>	<b>76,70</b>	<b>0,45</b>	<b>3,18</b>	<b>14,91</b>
--	-----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День-четырнадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: осень-зима

№ т\к	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
	<b>Завтрак</b>														
4/1 Екат-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0,06	0	0,015	0	6
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
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	0,45
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	0,01	9,64
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	4,6	0,08	0,96	0,42	0	0	0	3	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	19,8	7,5	0,96	0,63	0	0	0,09	0,05	0
82 Пермь 2018	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	0	14
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>22,24</b>	<b>17,10</b>	<b>75,48</b>	<b>548,00</b>	<b>130,90</b>	<b>64,48</b>	<b>228,22</b>	<b>78,99</b>	<b>1,18</b>	<b>60,92</b>	<b>0,21</b>	<b>3,06</b>	<b>40,83</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075000

Владелец Голых Ольга Александровна

Действителен с 28.03.2025 по 28.03.2026