

Утверждаю:
Директор "АКОШ №6 им. Героя Советского
Союза В.А.Шутова"

Голых О.А.

"02" марта 2026 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 11 лет и старше

Сезон: Весна -лето

(обед)

2026 год

МЕНЮ

День: первый
 Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: весна-лето
 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 | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 20,00 | 8,5 | 4,6 | 13,3 | 0,2 | 0,05 | 0 | 0,02 | 0 | 12,5 | |
| 123 Пермь 2018 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,75 | 11,40 | 13,50 | 191,50 | 31,15 | 34,72 | 152,5 | 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 | 100 | 19,20 | 4,26 | 13,46 | 168,50 | 26,6 | 57 | 144 | 1,6 | 0,9 | 6,3 | 0,1 | 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 | 890 | 39,97 | 31,12 | 179,82 | 783,51 | 110 | 122 | 369 | 6,66 | 122 | 62,8 | 2,11 | 20,36 | 22,05 | |

МЕНЮ

День: второй

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

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 | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 13,30 | 18 | 14 | 53,5 | 0,5 | 1,5 | 0 | 0,03 | 0,02 | 3,5 |
| 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 |
| 328 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 Роспотр еб-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 | 840 | 27,19 | 24,38 | 71,38 | 617,21 | 187,04 | 107,11 | 338,65 | 6,19 | 6,78 | 160,00 | 1,63 | 0,20 | 29,40 |

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: весна-лето

| № | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/1 Екат-г 2015 | Помидоры свежие | 100 | 0,66 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 20,00 | 8,5 | 4,6 | 13,3 | 0,2 | 0,05 | 0 | 0,02 | 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 | 0,188 | 0 | 6,6 |
| 347 Пермь 2001 | Котлета школьная | 100 | 15,00 | 11,00 | 13,00 | 211,00 | 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 |
| 262 Пермь 2001 | Напиток из брусники | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 | 3,40 | 1,70 | 2,10 | 0,46 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,60 |
| 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 | 920 | 37,00 | 32,42 | 154,85 | 952,27 | 319,89 | 187,25 | 478,16 | 22,60 | 4,79 | 192,15 | 1,96 | 0,26 | 17,85 |

МЕНЮ

День : четвёртый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

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 | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 13,30 | 18 | 14 | 53,5 | 0,5 | 1,5 | 0 | 0,03 | 0,02 | 3,5 |
| 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 | 0,001 | 0,32 | 28,8 | 0,04 | 0,04 | 0 |
| 54-9р Роспотреб-р | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 100 | 18,90 | 22,00 | 5,50 | 295,80 | 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 | 900 | 32,60 | 33,97 | 135,55 | 971,04 | 208,14 | 156,41 | 545,36 | 6,59 | 4,93 | 92,20 | 1,81 | 0,40 | 14,47 |

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/1 Екат-г 2015 | Зелёный горошек | 100 | 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 | 100 | 19,20 | 4,20 | 13,40 | 168,60 | 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 | 890 | 30,76 | 17,87 | 101,80 | 690,50 | 317,70 | 136,15 | 391,65 | 7,18 | 40,22 | 165,25 | 1,80 | 0,31 | 33,54 | |

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

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 | 100 | 0,90 | 0,20 | 3,90 | 20,00 | 20,00 | 8,5 | 4,6 | 13,3 | 0,2 | 0,05 | 0 | 0,02 | 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 | 6,66 | 4,50 | 38,90 | 228,42 | 16,5 | 10,7 | 54,5 | 1,29 | 1 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0 | |
| 339 Пермь 2018 | Котлета из мяса говядины | 100 | 13,00 | 8,00 | 15,00 | 184,00 | 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 | 11,00 | 45,00 | 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 | 890 | 30,38 | 24,72 | 127,85 | 806,51 | 225,20 | 114,05 | 353,45 | 19,7 | 4,85 | 232,45 | 1,76 | 0,21 | 11,45 | |

МЕНЮ

День: седьмой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

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 | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 13,30 | 18 | 14 | 53,5 | 0,5 | 1,5 | 0 | 0,03 | 0,02 | 3,5 | |
| 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 | 860 | 54,58 | 55,60 | 105,17 | 1144,2 | 127,39 | 130,55 | 337,01 | 7,87 | 6,63 | 183,00 | 2,07 | 0,49 | 31,77 | |

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: весна-лето

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 | 100 | 0,66 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 20,00 | 8,5 | 4,6 | 13,3 | 0,2 | 0,05 | 0 | 0,02 | 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 | |
| 201 Пермь 2001 | Рис отварной | 180 | 4,67 | 6,10 | 51,93 | 270,21 | 8,64 | 31,86 | 97,01 | 0,001 | 0,32 | 28,8 | 0,04 | 0,04 | 0 | |
| 39 Екат-г 2003 | Котлета "Школьная" | 100 | 22,00 | 16,20 | 10,86 | 275,00 | 16,1 | 9 | 11 | 2,21 | 0,2 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0,1 | |
| 10хн Роспот реб-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 | | 890 | 33,72 | 30,78 | 108,27 | 826,62 | 197,24 | 99,71 | 243,3 | 19,56 | 3,72 | 188,9 | 1,63 | 0,26 | 10,03 | |

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 830 | 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: весна-лето

Возрастная категория : с 11 лет и старше

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 | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 20,00 | 20,00 | 8,5 | 4,6 | 13,3 | 0,2 | 0,05 | 0 | 0,02 | 25 |
| 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" | 100 | 29,70 | 21,20 | 28,40 | 423,00 | 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 | 890 | 46,96 | 33,66 | 151,16 | 1058,5 | 313,86 | 162,68 | 732,63 | 143,2 | 6,44 | 8,70 | 43,1 | 0,62 | 124,6 |

МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

Сезон: весна-лето

| № | 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 | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 13,30 | 18 | 14 | 53,5 | 0,5 | 1,5 | 0 | 0,03 | 0,02 | 3,5 | |
| 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 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 | |
| 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 | 840 | 54,85 | 27,50 | 92,56 | 841,60 | 267 | 216,1 | 559,45 | 7,22 | 5,5 | 223,9 | 1,89 | 0,39 | 28,5 | |

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

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 | 100 | 0,66 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 20,00 | 8,5 | 4,6 | 13,3 | 0,2 | 0,05 | 0 | 0,02 | 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 | 0,188 | 0 | 6,6 |
| 54-2р Роспотреб -р | Котлета рыбная (горбуша) | 100 | 17,50 | 6,60 | 8,50 | 163,90 | 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 | 890 | 36,43 | 19,45 | 132,98 | 847,03 | 207,10 | 180,35 | 457,58 | 20,75 | 4,28 | 179,25 | 2,23 | 0,68 | 34,89 |

МЕНЮ

День: тринадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: весна-лето

| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 Екат-г 2015 | Кукуруза консервированная | 100 | 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 | 125,7 | 40,7 | 155 | 1,36 | 0,43 | 37,5 | 0,15 | 0 | 8,65 |
| 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 |
| 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 | | 890 | 36,19 | 33,58 | 125,86 | 940,81 | 348,7 | 135,45 | 471,55 | 7,48 | 38,19 | 166,56 | 1,79 | 0,93 | 46,45 |

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | E, мг | A, мкг | B1, мг | B2, мг |
|-----------------|---------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|-----------|----------|------------|----------|----------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/1 Екат-г 2015 | Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 13,30 | 18 | 14 | 53,5 | 0,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0,02 |
| 34 Пермь 2001 | Рассольник ленинградский | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 101 | 32,2 | 119,6 | 1 | 2,8 | 160 | 0,1 | 0 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 0 |
| 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 |
| 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 |
| | Итого за прием | 890 | 27,45 | 27,94 | 119,65 | 741,49 | 227 | 101 | 393 | 78 | 6 | 219 | 2 | 0 |

| |
|-----------|
| C,мг |
| 3,5 |
| 7,25 |
| 10,74 |
| 0,45 |
| 0,2 |
| 0 |
| 0 |
| 22 |

Утверждаю:

Директор "АСОШ №6 им. Героя Советского
Союза В.А.Шутова"

_____ Голых О.А.

" 02" марта 2026 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 11 лет и старше

Сезон: Весна -лето

(обед)

2026 год