

Директор "АГОШ №6 им. Героя Советского  
Союза В.А. Шугова"

Утверждаю:

Голых О.А.

"02" марта 2026 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: весна-лето

(уплотнённый завтрак)

2026 год

МЕНЮ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День первый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:весна-лето

Уплотненный завтрак

| № т\к              | Наименование блюда             | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>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<br>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<br>2001  | Макаронные изделия<br>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           |
| Роспотреб-<br>р    | Биточек из курицы              | 90,00       | 17,28        | 3,84         | 12,10        | 151,68        | 26,40                     | 57,60        | 129,60        | 1,23        | 0,56        | 5,66         | 0,06        | 0,08        | 0,7         |
| 265 Пермь<br>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         | 20,04                     | 7,5          | 6,97          | 0,63        | 0           | 0            | 0,09        | 0,05        | 0           |
|                    | <b>Итого за прием</b>          | <b>590</b>  | <b>28,26</b> | <b>10,82</b> | <b>96,47</b> | <b>600,41</b> | <b>75,44</b>              | <b>80,88</b> | <b>201,13</b> | <b>4,44</b> | <b>1,58</b> | <b>46,86</b> | <b>0,21</b> | <b>3,19</b> | <b>1,70</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День-второй

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон: весна-лето

| №<br>ТК              | Наименование блюда        | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины    |              |             |             |              |
|----------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|                      |                           |             |              |              |              |               | Са                        | Mg           | P             | Fe          | Е,мг        | А,мкг        | В1,мг       | В2,мг       | С,мг         |
|                      | <b>Завтрак</b>            |             |              |              |              |               |                           |              |               |             |             |              |             |             |              |
| 4/1 Екат-г<br>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<br>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<br>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 приготовляемых блюд

День-третий

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:весна-лето

| №<br>Г\К              | Наименование блюда           | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |              |             |             |              |
|-----------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|                       |                              |             |              |              |              |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | E,мг         | A,мкг        | B1,мг       | B2,мг       | C,мг         |
|                       | <b>Завтрак</b>               |             |              |              |              |               |                           |              |               |             |              |              |             |             |              |
| 103 Пермь<br>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<br>218      | Котлета школьная             | 90          | 13,50        | 9,90         | 11,70        | 189,90        | 49                        | 21           | 1,34          | 2           | 1,41         | 29           | 0,14        | 0           | 0            |
| 54-6гн<br>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<br>2015 | Хлеб с маслом и сыром        | 30/10/10    | 4,95         | 6,56         | 14,08        | 135,00        | 120                       | 16,6         | 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: весна-лето

|                       | Наименование блюда                 | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>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<br>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<br>2001     | Рис отварной                       | 180         | 4,67         | 6,10         | 51,93        | 270,21        | 45,9                      | 30           | 93            | 1           | 0           | 36           | 0           | 0           | 5            |
| 54-9р<br>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<br>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:весна-лето

| № т\к                           | Наименование блюда         | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |              |             |             |              |
|---------------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|                                 |                            |             |              |              |              |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | E,мг         | A,мкг        | B1,мг       | B2,мг       | C,мг         |
|                                 | <b>Завтрак</b>             |             |              |              |              |               |                           |               |               |             |              |              |             |             |              |
| 1/1 Екат-г<br>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<br>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        |
| <sup>54-5м</sup><br>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<br>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:весна-лето

| № т\к              | Наименование блюда             | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>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<br>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<br>2001  | Макаронные изделия<br>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<br>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<br>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:весна-лето

| №<br>ТК            | Наименование блюда             | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины    |              |             |             |             |
|--------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|                    |                                |             |              |              |              |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | Е,мг        | А,мкг        | В1,мг       | В2,мг       | С,мг        |
|                    | <b>Завтрак</b>                 |             |              |              |              |               |                           |              |               |             |             |              |             |             |             |
| 4/1 Екат-г<br>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<br>2001  | Картофельная запеканка с мясом | 250         | 31,91        | 30,98        | 23,04        | 500,90        | 12                        | 54           | 201,2         | 1,44        |             |              |             |             |             |
| 269 Пермь<br>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:весна-лето

| № т\к                | Наименование блюда        | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 приготовляемых блюд

День-девятый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:весна-лето

| №<br>т\к          | Наименование блюда                            | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г     | Углеводы, г   | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |              |              |              | Витамины    |             |             |             |             |
|-------------------|---|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                   |   |             |              |             |               |               | Ca                        | Mg           | P            | Fe           | E,мг        | A,мкг       | B1,мг       | B2,мг       | C,мг        |
|                   | <b>Завтрак</b>                                |             |              |             |               |               |                           |              |              |              |             |             |             |             |             |
| 134 Пермь<br>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<br>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:весна-лето

| № т\к                            | Наименование блюда           | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |              |             |             |              |
|----------------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|                                  |                              |             |              |              |               |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | E,мг        | A,мкг        | B1,мг       | B2,мг       | C,мг         |
|                                  | <b>Завтрак</b>               |             |              |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |             |             |              |
| 8/4 Екат-г<br>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<br>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            |
| <sup>54-6гн</sup><br>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<br>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 приготавливаемых блюд

День-двенадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:весна-лето

| №<br>г\к              | Наименование блюда               | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>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<br>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<br>Роспотреб-р | Жаркое по-домашнему из<br>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<br>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 приготавливаемых блюд**

День-тринадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:весна-лето

| № т\к              | Наименование блюда        | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |              |               |              | Витамины     |               |             |             |              |
|--------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|                    |                           |             |              |              |              |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe           | E,мг         | A,мкг         | B1,мг       | B2,мг       | C,мг         |
|                    | <b>Завтрак</b>            |             |              |              |              |               |                           |              |               |              |              |               |             |             |              |
| 1/1 Екат-г<br>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<br>2001  | Рис отварной              | 180         | 4,67         | 6,10         | 51,93        | 270,21        | 45,9                      | 30           | 93            | 1            | 0            | 36            | 0           | 0           | 5            |
| 192 Пермь<br>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<br>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 приготовляемых блюд

День-одиннадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:весна-лето

| №<br>т\к              | Наименование блюда         | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ,<br>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<br>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<br>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<br>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-<br>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 приготавливаемых блюд

День-четырнадцатый

Рацион- завтрак

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Сезон:весна-лето

| №                     | Наименование блюда        | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ,<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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> |

**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, возрастная категория

с 7 лет до 11 лет

Сезон: весна-лето

(уплотнённый завтрак)

2026 год