

Меню составлено на основании: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

День: 1

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша манная молочная жидкая	250	8	8	68	255	0,095	1,69	49,02	0,64	166,83	149,26	24,88	0,56
79	Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
464	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	11	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
501	соки овощные, фруктовые	200	1	1	20	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за прием:	680	12	18	109	522	0,1571	5,99	62,52	1,19	239,17	214,86	41,78	3,672
Обед														
157	овощи консервированные отв.	105	3	4	5	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	4	12	98	0,067	3,8	2,12	1,95	16	46,75	17	0,815
375	Плов из отварной птицы	280	17	12	35	312	0,056	0	21	0,84	28	121,8	39,2	1
507	Напиток с витаминами "Виташка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0,533
574	Хлеб диетический	30	2	1	12	62	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витаминный Валетек	60	4	0	30	140	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	925	29	21	113	759	0,644	25,8	42,24	6,73	84,9	334,75	103,4	4,968
	Итого за день:	1605	41	39	222	1281	0,8011	31,79	104,76	7,92	324,07	549,61	145,18	8,64

День: 2

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	7										8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
229	Каша "Дружба"	250	6	8	34	232	0,11	1,61	48,05	0,17	158,54	170,73	37,31	0,54					
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	5	6	0	72	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2					
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24					
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65					
470	кисломолочный напиток	100	3	3	4	51	0,04	0,7	20,05	0	120,4	90,3	14,05	0,1					
	Итого за прием:	590	19	21	62	501	0,21	3,15	139,1	0,62	570,24	366,13	83,26	1,73					
Обед																			
157	Овощи консерв.отварные	105	3	4	5	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64					
131	суп-пюре из картофеля	250	6	6	17	145	0,13	8,15	37,5	0,22	119,5	139,5	36,75	1,09					
376	Рагу из птицы	250	26	24	20	399	0,2	10,38	85	0,9	45	286,25	58,75	3,25					
459	чай с лимоном	200	0	0	10	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87					
574	Хлеб дарницкий	30	2	1	12	62	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32					
143	гренки из пшеничного хлеба	30	2	0	14	66	0,03	0	0	0,33	5,82	20,85	3,99	0,32					
	Итого за прием:	865	39	35	78	779	0,515	21,53	141,5	2,41	207,12	582,9	143,29	7,49					
	Итого за день:	1455	58	56	140	1280	0,725	24,68	280,6	3,03	777,36	949,03	226,55	9,22					

День.: 3

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
279	Запеканка из творога	200	32	15	30	388	0,16	0	10,4	1,2	306	424	44	1,5		
79	Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002		
576	Батон	20	2	1	10	52	0,0224	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24		
459	чай с лимоном	200	0	0	10	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
82	Фрукты свежие	150	1	1	15	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315		
	Итого за прием:	580	35	24	65	612	0,2271	11,5	14,4	1,87	342,09	462,9	65,1	5,927		
Обед																
148	овощи свежие (порциями)	100	1	0	2	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51		
95	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	7	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,102		
256	Макаронные изделия отварные	180	7	6	36	221	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26		
372	Котлеты из птицы припущенные	100	20	18	11	284	0,1	0,857	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
574	Хлеб батонический	30	2	1	12	62	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32		
573	Хлеб витаминный Валетек	30	2	0	15	70	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
	Итого за прием:	890	35	29	103	807	0,3625	12,557	110,66	6,06	153,52	425,06	109,04	7,022		
	Итого за день:	1470	70	53	168	1419	0,5896	24,057	125,06	7,93	495,61	887,96	174,14	12,949		

День: 4

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
268	Омлет натуральный	200	17	26	4	320	0,092	0,615	381,54	1,54	153,85	298,46	24,61	3,23			
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65			
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	5	6	0	72	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2			
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24			
82	Фрукты свежие	120	1	1	12	53	0,036	8,4	0	0,24	19,32	13,2	10,8	2,62			
	Итого за прием:	560	28	37	40	591	0,188	9,855	452,54	2,23	464,47	416,76	67,31	6,94			
Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	100	1	0	2	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51			
	Щи из свежей капусты с									2,325	49,5	35,75	16	0,637			
104	картофелем	250	2	5	4	62	0,042	8,5	0	0,2	50	98	32	1,1			
377	Пюре картофельное	200	6	8	11	140	0,16	4,8	40	1,08	258	276	44,4	1,86			
373	Котлеты "Нежные"	120	22	15	8	254	0,168	0,84	102	0,1	13,5	8	5,9	1,16			
487	Компот из яблок с лимоном	200	0	0	14	60	0,02	3,3	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32			
574	Хлеб дарницкий	30	2	1	12	62	0,075	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
573	Хлеб витаминный Валетек	30	2	0	15	70	0,033	0	0	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036			
433	Сметана	20	1	3	1	32	0,005	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036			
	Итого за прием:	950	36	32	67	691	0,533	20,98	161	4,885	420,54	548,12	138,02	6,953			
	Итого за день:	1510	64	69	107	1282	0,721	30,835	613,54	7,115	885,01	964,88	205,33	13,893			

День: 5

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	г	г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
236	Каша рисовая молочная жидкая	250	6	8	39			254	0,073	1,63	48,54	0,195	156,34	170,49	36,1	0,166
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	5	6	0			72	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	20	2	1	10			52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
459	чай с лимоном	200	0	0	10			40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
581	праники	50	3	2	38			183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
	Итого за прием:	540	16	17	97			661	0,143	2,77	103,54	3,005	349,74	218,59	55,2	1,876
Обед																
157	овощи консерв отварные	105	3	4	5			67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64
118	Суп Крестьянский с крупой	250	2	5	9			89	0,075	4,35	0	2,475	28,75	64,25	24,5	0,902
328	Жаркое по-домашнему	250	24	18	32			384	0,225	18,75	30	0,75	38,75	261,25	67,5	4,2
494	компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	18			72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
574	Хлеб дарницкий	30	2	1	12			62	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витаминный Валетек	30	2	0	15			70	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
433	сметана	20	1	3	1			32	0,005	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036
	Итого за прием:	885	34	31	92			776	0,493	25,24	68	4,655	134,64	493,27	140,92	8,328
	Итого за день:	1425	50	48	189			1377	0,636	28,01	171,54	7,66	484,38	711,86	196,12	10,204

День: 6

Неделя : Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)		(г)			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
235	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	7	35	234	0,183	1,27	38,05	0,156	128,58	178,34	45,66	1,17			
79	Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002			
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24			
464	кофейный напиток	200	1	1	11	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07			
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
Итого за прием:		630	11	16	76	501	0,2451	5,57	51,55	0,706	200,92	243,94	62,56	4,282			
Обед																	
157	овощи консерв. отварные	105	3	4	5	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64			
117	Суп из овощей с фасолью	250	4	5	9	97	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29			
386	рис припущенный	180	4	7	35	217	0,029	0	30,78	0,324	7,2	75,42	23,4	0,151			
367	Птица в соусе с томатом	140	13	16	3	205	0,04	0,5	74	0,6	25	69	18	1,16			
	Напиток с витаминами																
507	"Витощка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0			
574	Хлеб ларницкий	30	2	1	12	62	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32			
573	Хлеб витаминный Валетек	30	2	0	15	70	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
		935	28	33	98	798	0,632	28,625	123,9	6,284	119,35	399,37	112,65	4,891			
Итого за прием:																	
Итого за день:		1565	39	49	174	1299	0,8771	34,195	175,45	6,99	320,27	643,31	175,21	9,173			

День: 7

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
227	каша ячневая вязкая	250	9	8	40	270	0,144	1,54	47,07	292,19	188,29	290,49	43,41	1,102	
79	Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002	
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24	
460	чай с молоком	200	2	1	12	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87	
82	фрукты свежие	150	1	1	15	66	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	
	Итого за прием:	630	14	18	77	518	0,2161	8,84	60,57	292,74	267,53	360,69	65,51	4,424	
Обед															
433	сметана	20	1	3	1	32	0,005	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036	
100	рассольник Ленинградский	250	3	5	13	110	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86	
334	запеканка картофельная с мясом	200	23	16	17	300	0,2	11	26	1,1	30	223	44	3,44	
157	овощи консервированные														
	отварные	105	3	4	5	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64	
	компот из свежих плодов или ягод														
486		200	0	0	11	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46	
573	хлеб витаминный Валетек	30	2	0	15	70	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	хлеб дарницкий	30	2	1	12	62	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	
	Итого за прием:	835	34	29	74	687	0,493	20,74	64	4,82	100,89	443,17	115,82	7,086	
	Итого за день:	1465	48	47	151	1205	0,7091	29,58	124,57	297,56	368,42	803,86	181,33	11,51	

День: 8

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
279	запеканка из творога	200	32	15	30	388	0,16	0	104	1,2		306	424	44	1,5	
79	Масло сливочное (порциями)	20	0	15	0	132	0,0002	0	8	0,02		0,48	0,6	0	0,004	
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34		3,8	13	2,6	0,24	
464	кофейный напиток с молоком	200	1	1	11	63	0,02	0,3	9,5	0		54,3	38,3	6,3	0,07	
82	Фрукты свежие	120	1	1	12	53	0,036	8,4	0	0,24		19,32	13,2	10,8	2,652	
	Итого за прием:	560	36	33	63	688	0,2382	8,7	121,5	1,8		383,9	489,1	63,7	4,466	
Обед																
148	овощи свежие(порциями)	100	1	0	2	11	0,03	3,5	0	0,1		17,8	30,3	14,1	0,51	
131	суп-пюре из картофеля	250	6	6	17	145	0,13	8,15	37,5	0,22		119,5	139,5	36,75	1,09	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	8	45	291	0,24	0	27,69	0,73		19,21	242,83	161,48	5,43	
327	гуляш из отварной говядины	100	20	20	3	258	0,03	0	26	0,6		15	162	22	2,76	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	0,01	0,2	0	0,4		20,1	19,2	14,4	0,69	
574	Хлеб дарницкий	30	2	1	12	62	0,075	0	0	0,69		9,9	70,2	19,8	1,32	
573	Хлеб витаминный Валетек	30	2	0	15	70	0,033	0	0	0,33		6	19,5	4,2	0,33	
	Итого за прием:	890	42	35	114	921	0,548	11,85	91,19	3,07		207,51	683,53	272,73	12,13	
	Итого за день:	1450	78	68	177	1609	0,7862	20,55	212,69	4,87		591,41	1172,6	336,43	16,596	

День: 2

Неделя : Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	У	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
234	каша из хлопьев "геркулес" жидкая	250	9	10	36	270	0,2	1,85	51,95	0,662	192,92	251,95	67,8	1,525				
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	5	6	0	172	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2				
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24				
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65				
82	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21				
	Итого за прием:	590	19	20	70	532	0,29	9,69	122,95	1,312	500,32	368,05	108,7	4,825				
Обед																		
148	овощи свежие (порциями)	100	1	0	2	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51				
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2	4	15	108	0,195	8,675	0,04	0,22	19	65,75	25,5	0,92				
372	котлета куриная	120	24	22	13	344	0,12	1,028	87,43	1,54	58,28	219,43	29,15	2,17				
256	макаронные изделия отварные	180	7	6	36	222	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26				
574	Хлеб дарницкий	30	2	1	12	62	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32				
573	Хлеб витаминный Валетек	30	2	0	15	70	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
459	чай с лимоном	200	0	0	10	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87				
	Итого за прием:	910	38	33	103	857	0,525	14,203	125,27	3,8	133,28	468,28	106,75	7,38				
	Итого за день:	1500	57	53	173	1389	0,815	23,893	248,22	5,112	633,6	836,33	215,45	12,205				

День: 10

Неделя : Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г	г	г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9	8	44	286	0,175	2,075	47,56	0,925	170	237,075	46,1	2,31					
79	Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002					
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24					
460	Чай с молоком	200	2	1	12	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87					
470	кисломолочный напиток	100	3	3	4	51	0,04	0,7	20,05	0	120,4	90,3	14,05	0,1					
	Итого за прием:	580	16	20	70	519	0,2571	3,075	81,11	1,275	353,54	386,575	73,25	3,522					
Обед																			
433	сметана	20	1	3	1	32	0,003	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036					
	борщ с капустой и картофелем	250	2	4	7	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,102					
	каша рисовая вязкая с морковью	200	5	6	36	213	0,05	1,64	32,59	0,29	96,19	130,15	36,88	0,28					
303	суфле рыбное	120	17	7	4	134	0,084	0,6	79,2	1,44	76,8	250,8	31,2	97,2					
573	хлеб витаминный Валетек	60	4	0	30	140	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66					
	компот из ягод																		
491	замороженных	200	0	0	11	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29					
574	Хлеб батонический	60	4	2	24	124	0,15	0	0	1,38	19,8	140,4	39,6	2,64					
	Итого за прием:	910	33	22	113	762	0,4055	26,78	130,79	6,28	264,88	626,12	147,05	102,208					
	Итого за день:	1490	49	42	183	1281	0,6626	29,855	211,9	7,555	618,42	1012,695	220,3	105,73					

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

26
страниц.

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

Д.И. Кузнецова



Директор
от 07.06.2025

Н. И. Кузнецова

от 07.08.2026 г. № 331-ОД

2026 г.