

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: от 7 до 11 лет

№ 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	
Итого																	
230	Каша манная молочная жидкая	200	6	6	54		204	0,076	1,35	39,22	0,51		133,46	119,41	19,9		0,45
457	чай с сахаром	200	0	0	9		38	0	0	0	0		5,1	7,7	4,2		0,82
576	Батон	20	2	1	10		52	0,022	0	0	0,34		3,8	13	2,6		0,24
	Итого за прием:	420	8	7	73		294	0,098	1,35	39,22	0,85		142,36	140,11	26,7		1,51

День: 2

Неделя: Первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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	
ШПД																
229	Каша "Дружба"	200	5	6	27	186	0,09	1,29	38,44	0,14		126,83	136,58	29,85	0,43	
457	чай с сахаром	200	0	0	9	38	0	0	0	0		5,1	7,7	4,2	0,82	
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34		3,8	13	2,6	0,24	
	Итого за прием:	420	7	7	46	276	0,112	1,29	38,44	0,48		135,73	157,28	36,65	1,49	

День.: 3

Неделя: Первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ре.	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	
Итого																
279	Запеканка из творога	200	32	15	30	388	0,16	0	10,4	1,2		306	424	44	1,5	
459	чай с лимоном	200	0	0	10	40	0	1	0	0,02		7,9	9,1	5	0,87	
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34		3,8	13	2,6	0,24	
	Итого за прием:	420	34	16	50	480	0,182	1	10,4	1,56		317,7	446,1	51,6	2,61	

День: 4

Неделя: Первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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
Итого														
268	Омлет натуральный	200	17	26	4	320	0,092	0,615	381,54	1,54	153,85	298,46	24,61	3,23
457	чай с сахаром	200	0	0	9	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
	Итого за прием:	420	19	27	23	410	0,114	0,615	381,54	1,88	162,75	319,16	31,41	4,29

День: 5

Неделя: Первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	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
ШПД																	
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	6	31				203	0,06	1,3	38,83	0,16	125,07	136,39	28,88	0,13
459	чай с лимоном	200	0	0	10				40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
576	Батон	20	2	1	10				52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
	Итого за прием:	420	7	7	51				295	0,082	2,3	38,83	0,52	136,77	158,49	36,48	1,24

День: 6

Неделя : Вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	г			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15
ШПД																
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
457	чай с сахаром	200	0	0	9			38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
576	Батон	20	2	1	10			52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
	Итого за прием:	420	9	8	54			324	0,205	1,27	38,05	0,496	137,48	199,04	52,46	2,23

День: 2

Неделя: 1 Вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ре.	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	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Итого																	
227	каша ячневая вязкая	200	7,2	6,4	32			216	0,11	1,23	37,66	233,75	150,63	232,39	34,73	0,88	
457	чай с сахаром	200	0	0	9			38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
576	Батон	20	2	1	10			52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24	
	Итого за прием:	420	9,2	7,4	51			306	0,132	1,23	37,66	234,09	159,53	253,09	41,53	1,94	

День: 8

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсц.	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	
ШПД																
279	запеканка из творога	200	32	15	30	388	0,16	0	104	1,2		306	424	44	1,5	
457	чай с сахаром	200	0	0	9	38	0	0	0	0		5,1	7,7	4,2	0,82	
576	Батон	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34		3,8	13	2,6	0,24	
	Итого за прием:	420	34	16	49	478	0,182	0	104	1,54		314,9	444,7	50,8	2,56	

День: 2

Неделя : Вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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					
Итого																			
234	каша из хлопьев "геркулес"	200	7	8	29	216	0,16	1,48	41,56	0,53	154,34	201,56	54,24	1,22					
457	жидкая	200	0	0	9	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82					
576	чай с сахаром	20	2	1	10	52	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24					
	Батон																		
	Итого за прием:	420	9	9	48	306	0,182	1,48	41,56	0,87	163,24	222,26	61,04	2,28					

День: 10

Неделя : Вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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	
ШПД																			
	Каша пшеничная молочная																		
232	жидкая	200	7	6	35				229	0,14	1,66	38,05	0,75		136	189,7	36,88	185	
457	чай с сахаром	200	0	0	9				38	0	0	0	0		5,1	7,7	4,2	0,82	
576	Батон	20	2	1	10				52	0,022	0	0	0,34		3,8	13	2,6	0,24	
	Итого за прием:	420	9	7	54				319	0,162	1,66	38,05	1,09		144,9	210,4	43,68	186,06	

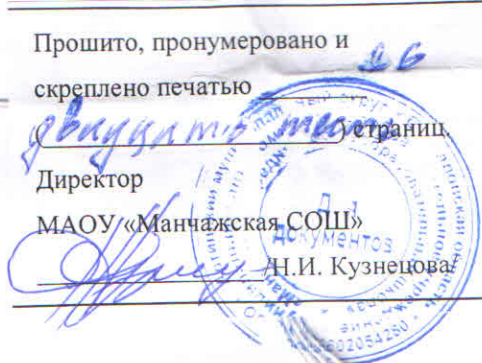
Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

двукратно (страниц)

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

Д.И. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНО:

Директор
МАОУ «Манчажская СОШ»
Н. И. Кузнецова
от 07.08.2026 г. № 331-ОД

Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2026-2027 учебный год ШД

2026 г.