

Меню составлено на основании: Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак															
375	плов из отварной птицы	200	12	8	25	223	0,04	0	15	0,6		20	87	28	0,71
	Напиток с витаминами														
507	"Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34		0	0	0	0
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
	Соки овощные, фруктовые и														
501	ягодные	200	1	0	20	86	0,02	4	0	0,2		14	14	8	2,8
Итого за прием:															
		660	17	9	91	521	0,468	24	15,12	4,16		49,9	190,7	60	5,16
Итого за день:															
		660	17	9	91	521	0,468	24	15,12	4,16		49,9	190,7	60	5,16

День: 2

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
157	Овощи консер.отварные	65	2	2	3	40	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384		
376	Рагу из птицы	200	21	19	16	319	0,16	8,3	68	0,72	36	229	47	2,6		
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		
573	Хлеб витаминный Валетек	30	2	0	15	70	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
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:	625	30	25	60	582	0,356	11,2	99,45	1,91	191,6	452,3	101,45	5,604		
	Итого за день:	625	30	25	60	582	0,356	11,2	99,45	1,91	191,6	452,3	101,45	5,604		

День: : 3

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	
Завтрак																
256	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	0,06	0	31,5	0,75		12	45	7,5		1,05
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 ботанический	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
82	Фрукты свежие	150	1	1	16	66	0,045	10,5	0	0,3		24,15	16,5	13,5		3,315
	Итого за прием:	660	32	25	104	751	0,323	11,557	104,36	3,76		120,72	353,26	83,69		8,515
	Итого за день:	660	32	25	104	751	0,323	11,557	104,36	3,76		120,72	353,26	83,69		8,515

День: 4

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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
377	пюре картофельное	150	4	6	9	105	37,5	24	0,825	3,6	73,5	0,15	0,12	30		
373	котлеты "Нежные"	120	22	15	8	254	0,168	0,84	102	1,08	258	276	44,4	1,86		
487	компот из яблок с лимоном	200	0	0	14	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9	1,16		
574	хлеб дарницкий	30	2	0	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		
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:	650	31	22	70	604	37,832	36,54	102,825	6,04	380,22	387,05	85,22	37,29		
	Итого за день:	650	31	22	70	604	37,832	36,54	102,825	6,04	380,22	387,05	85,22	37,29		

День: 5

Неделя: Первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые (г)			энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
328	Жаркое по-домашнему	230	22	16	30	353		0,135	11,25	18	0,45	23,25	156,75	40,5	2,52	
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		0,073	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	
581	Пряники	50	3	2	38	183		0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4	
	Итого за прием:	540	29	19	113	740		0,281	11,35	21	3,92	61,05	282,15	73,3	5,47	
	Итого за день:	540	29	19	113	740		0,281	11,35	21	3,92	61,05	282,15	73,3	5,47	

День: 6

Неделя : Вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые (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														
386	Рис припущенный	150	4	5	29	181	0,024	0	25,65	0,27	6	62,85	19,5	0,126
367	Птица в соусе с томатом	140	13	16	3	205	0,04	0,5	74	0,6	25	69	18	1,16
507	Напиток с витаминами "Витонка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
574	Хлеб ларичский	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
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:		750	22	22	98	684	0,492	24,5	99,77	4,43	60,9	235,55	69,5	5,736
Итого за день:		750	22	22	98	684	0,492	24,5	99,77	4,43	60,9	235,55	69,5	5,736

День: 7

Неделя : Вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		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	Завтрак										15
334	Запеканка картофельная с мясом	200	23	16	17	300		0,2	11	26		1,1	30	223	44	3,44	
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	0	0	11	46		0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46		
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 валятек	30	2	0	15	70		0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
82	Фрукты свежие	150	1	1	15	66		0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21		
	Итого за прием:	610	28	18	70	544		0,348	18,6	26	2,36	65,4	325,8	78,7	7,76		
	Итого за день:	610	28	18	70	544		0,348	18,6	26	2,36	65,4	325,8	78,7	7,76		

День: 8

Неделя: Вторая

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
Завтрак														
202	каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	252	0,21	0	24	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71
327	гуляш из отварной говядины	100	20	20	3	258	0,03	0	26	0,6	15	162	22	2,76
					20									
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
82	фрукты свежие	100	0	0	10	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за прием:	610	34	28	119	770	0,388	7,2	50	2,85	83,75	492,35	209,35	12,02
	Итого за день:	610	34	28	119	770	0,388	7,2	50	2,85	83,75	492,35	209,35	12,02

День: 2

Неделя Вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества			Энергетическая 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					
Завтрак																			
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	150	6	5	30	185	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05					
148	овощи свежие (порциями)	70	1	0	1	8	0,021	2,45	0	0,07	12,46	21,21	9,87	0,357					
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					
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:	600	35	28	81	709	0,309	4,478	118,93	3,4	106,54	384,44	75,52	6,097					
	Итого за день:	600	35	28	81	709	0,309	4,478	118,93	3,4	106,54	384,44	75,52	6,097					

День: 10

Неделя : Вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества			Энергетическая 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
Завтрак																	
377	пюре картофельное	150	4	6	9				105	37,5	24	0,825	3,6	73,5	0,15	0,12	30
303	суфле рыбное	120	17	7	4				134	0,084	0,6	79,2	1,44	76,8	250,8	31,2	97,2
491	компот из ягод замороженных	200	0	0	11				44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
573	хлеб витаминный валятек	30	2	0	15				70	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	Хлеб ботанический	30	2	1	12				62	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
581	пряники	50	3	2	38				183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
	Итого за прием:	580	28	16	89				598	37,742	41,1	83,025	8,51	179,2	372,05	65,92	129,54
	Итого за день:	580	28	16	89				598	37,742	41,1	83,025	8,51	179,2	372,05	65,92	129,54

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

двумя экземплярами

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

Д.И. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНО:

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
возрастная категория от 7 до 11 лет
(Завтрак)**

2026 г.