

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: с 12 лет и старше

№ ред.	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
Обед														
157	овощи консерв. отварные	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 "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	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	4,435
	Итого за день:	925	29	21	113	759	0,644	25,8	42,24	6,73	84,9	334,75	103,4	4,435

День: 2

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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		
Обед																			
157	Овощи консервированные 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:	865	39	35	78				779	0,515	21,53	141,5	2,41	207,12	582,9	143,29			7,49

День: 3

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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,биточки или шницели из птицы припущ.	100	20	18	11	284	0,1	0,85	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				
	Итого за прием:	890	35	29	103	807	0,3625	12,55	110,66	6,06	153,52	425,06	109,04	7,022				
	Итого за день:	860	33	29	88	737	0,3295	12,55	110,66	5,73	147,52	405,56	104,84	6,692				

День: 4

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	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	
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	
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	4	62	0,042	8,5	0	2,325		49,5	35,75	16	0,638	
377	Пюре картофельное	200	6	8	11	140	0,16	4,8	40	0,2		50	98	32	1,1	
373	Котлета нежная	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	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:	950	36	32	67	691	0,533	20,98	161	4,885		420,54	548,12	138,02	6,954	
	Итого за день:	900	33	29	51	589	0,495	20,94	142	4,495		398,7	518,25	132,2	6,588	

День: 5

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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	Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Обед																			
157	Овощи консерв. отварные	105	1	0	2	67	0,02	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6					
118	Суп Крестьянский с крупой	250	2	5	9	89	0,075	4,35	0	2,475	28,75	64,25	24,5	0,9025					
328	Жаркое по-домашнему	250	24	18	32	384	0,225	18,75	30	0,75	38,75	161,25	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	32	27	89	776	0,433	25,74	49	4,505	138,84	360,47	136,02	8,2885					
	Итого за день:	835	29	24	73	674	0,395	25,7	30	4,115	117	330,6	130,2	7,9225					

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)			Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
157	Овощи консер. 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	"Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0				
574	Хлеб ларникский	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:	935	28	33	98	798	0,632	28,625	123,9	6,284	119,35	399,37	112,65	4,891				
	Итого за день:	905	26	33	83	728	0,599	28,625	123,9	5,954	113,35	379,87	108,45	4,561				

День: 7

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	Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
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	105	3	4	5	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64					
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 ваттек	30	2	0	15	70	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33					
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:		815	33	26	73	655	0,488	20,7	45	4,76	85,05	432,8	114,2	7,05					

День: 8

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше																		
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)			Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	4	5												6	7
1	2	3																
Обед																		
148	Овощи вежие (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				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	8	45	291	0,24	0	27,69	0,73	19,21	242,83	161,48	5,43				
202																		
	гуляш из отварной говядины	100	20	20	3	258	0,03	0	26	0,6	15	162	22	2,76				
327																		
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				
573	хлеб витаминный Валтек	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:	890	42	35	114	921	0,548	11,85	91,19	3,07	207,51	683,53	272,73	12,13				
	Итого за день:	890	42	35	114	921	0,548	11,85	91,19	3,07	207,51	683,53	272,73	12,13				

День: 9

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ респ.	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	Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
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					
	Суп картофельный с																		
144	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					
	макаронные изделия																		
256	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:	710	38	33	93	817	0,525	13,203	125,27	3,78	125,38	459,18	101,75	6,51					

День: 10

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые (г)				энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	вещества		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
433	сметана	20	1	3	1	32	0,003	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036		
95	борщ с капустой и картофелем	250	2	4	7	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,102		
219	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		
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		
574	Хлеб ботанический	30	2	1	12	62	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32		
	Итого за прием:	880	31	21	101	700	0,3305	26,78	130,79	5,59	254,98	555,92	127,25	100,888		
	Итого за день:	880	31	21	101	700	0,3305	26,78	130,79	5,59	254,98	555,92	127,25	100,888		

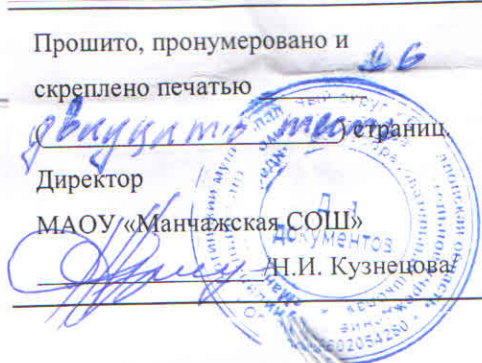
Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

двукратно (страниц)

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

Д.И. Кузнецова

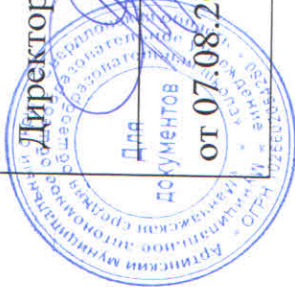


УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ «Манчажская СОШ»

Для документов 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

Обед

5-11 класс

2026 г.