



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ "Поташкинская СОШ"
И.Н.Чебыкина
Приказ № 2-од от " 12 " января 2026 года

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето
(ЗАВТРАК)

2026 год

МЕНЮ

День:первый
Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше
Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето
Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг
	Завтрак												
234/Пермь 2018	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.60	6.80	32.60	214.00	147.4	31.6	152.4	0.17	0	0	0.06
459/Пермь 2018	Чай с лимоном	200	0.08	0.01	9.23	37.00	8.05	5.24	9.79	0.9	0	0.02	0
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.94	0	0.28	0
	Итого за прием	585	13.14	16.37	65.55	461.60	383.99	63.44	297.19	5.38	62.00	0.60	0.09

C,мг

1.53
0.8
0.1
9.8
12.23

МЕНЮ

День:второй

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
227/Пермь 2018	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6.20	6.60	31.20	209.00	137.3	16.32	96.5	2.3	40.2	0.52	0.08	14.8
460/Пермь 2018	Чай с молоком	200	1.40	1.30	11.50	64.00	59.1	10.5	45.9	0.91	9.5	0	0.02	0.3
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03	0.1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.094	0	0.28	0	9.8
	Итого за прием	585.00	15.06	17.46	66.42	483.60	424.94	53.42	277.4	6.674	111.7	1.1	0.13	25

МЕНЮ

День: третий

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг
Завтрак													
233/Пермь 2018	Каша пшениная молочная жидкая	200	6.00	6.80	28.60	200.00	120	37	151	0.94	37	0.14	0.15
464/Пермь 2018	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.20	11.40	63.00	54.3	6.3	38.3	0.07	9.5	0	0.02
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.094	0	0.28	0
	Итого за прием	585.00	14.86	17.56	63.72	473.60	402.8	69.9	324.3	4.474	108.5	0.72	0.2

$C_{\text{MГ}}$
1.17
0.3
0.1
9.8
11.37

МЕНЮ

День:четвертый

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
226/Пермь 2018	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5.20	6.60	27.60	190.60	130	30.6	0	0.44	39.4	0	0.09	1.32
462/Пермь 2018	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.3	22.3	91.1	0.65	19	0.01	0.03	0.7
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03	0.1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.094	0	0.28	0	9.8
	Итого за прием	585.00	15.96	19.06	65.12	495.20	469.8	79.5	226.1	4.554	120.4	0.59	0.15	11.92

МЕНЮ

День:пятый

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
230/Пермь 2018	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.40	6.20	25.80	181.00	122	27.6	147	1.23	37	0.5	0.1	1.17
457/Пермь 2018	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.00	38.00	5	4	7.7	1	0	0	0	0
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03	0.1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.094	0	0.28	0	9.8
	Итого за прием	585.00	13.06	15.86	58.52	429.60	355.54	58.2	289.7	5.694	99	1.08	0.13	11.07

МЕНЮ

День:шестой

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Иинеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
141/Пермь 2018	Суп молочный с лапшой	200	5.72	50.60	18.90	143.80	163	20.3	137.2	0.48	0.19	0.48	0.08	0.9
464/Пермь 2018	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.20	11.40	63.00	54.3	6.3	38.3	0.07	9.5	0	0.02	0.3
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03	0.1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.094	0	0.28	0	9.8
	Итого за день	585.00	14.58	61.36	54.02	417.40	445.8	53.2	310.5	4.014	71.69	1.06	0.13	11.1

МЕНЮ

День:седьмой

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг
	Завтрак												
95/Пермь 2001	Каша гречневая молочная вязкая	200	8.80	7.60	32.00	231.60	115.6	110.2	221.2	3.4	0	0	1.19
459/Пермь 2018	Чай с лимоном	200	0.08	0.01	9.23	37,00	8.05	5.24	9.79	0.9	0	0	0
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.94	0	0.28	0
	Итого за прием	585.00	16.34	17.17	64.95	479.20	352.2	142	366	8.61	62	0.58	1.22

C,мг
0.6
0.8
0.1
9.8
11.3

МЕИЮ

День: восьмой

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
232/Пермь 2018	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6.40	8.20	25.60	202.00	120	37	188.2	0.94	42.6	0.14	0.14	1.17
460/Пермь 2018	Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64.00	59.1	10.5	45.9	0.91	9.5	0	0.02	0.3
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03	0.1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.94	0	0.28	0	9.8
Итого за прием		585.00	15.46	19.06	60.82	476.60	407.6	74.1	369.1	6.16	114.1	0.72	0.19	11.37

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
140/Пермь 2018	Суп молочный с крупой	200	4.80	5.00	16.44	130.00	163	20.3	137.2	0.48	35.6	0.48	0.06	0.9
462/Пермь 2018	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.3	22.3	91.1	0.65	19	0.01	0.03	0.7
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03	0.1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.94	0	0.28	0	9.8
	Итого за прием	585.00	15.56	17.46	53.96	434.60	502.8	69.2	363.3	5.44	116.6	1.07	0.12	11.5

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
226/Пермь 2018	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5.20	6.60	27.60	190.60	130	30.6	0	0.44	39.4	0	0.09	1.32
457/Пермь 2018	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.00	38.00	5	4	7.7	1	0	0	0	0
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03	0.1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.94	0	0.28	0	9.8
	Итого за прием	585.00	12.86	16.26	60.32	439.20	363.54	61.2	142.7	5.75	101.4	0.58	0.12	11.22

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг
	Завтрак												
95/Пермь 2001	Каша гречневая молочная вязкая	200	8.80	7.60	32.00	231.60	115.6	110.2	221.2	3.4	0	0	1.19
459/Пермь 2018	Чай с лимоном	200	0.08	0.01	9.23	37.00	8.05	5.24	9.79	0.9	0	0.02	0
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.94	0	0.28	0
	Итого за прием	585.00	16.34	17.17	64.95	479.20	352.2	142	366	8.61	62	0.6	1.22

C,мг
0.6
0.8
0.1
9.8
11.3

МЕНЮ

День:двенадцатый

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
230/Пермь 2018	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.40	6.20	25.80	181.00	122	27.6	147	1.23	37	0.5	0.1	1.17
460/Пермь 2018	Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64.00	59.1	10.5	45.9	0.91	9.5	0	0.02	0.3
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03	0.1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.94	0	0.28	0	9.8
	Итого за день	585.00	12.70	14.78	64.85	442.20	277.5	56.1	311.6	3.27	0.01	0	0.02	1.05

МЕНЮ

День: тринадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг
Завтрак													
220/Пермь2 018	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7.20	6.60	32.80	219.40	154	35.4	153	0.9	38.6	0	0.01
аааааа	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.20	11.40	63.00	54.3	6.3	38.3	0.07	9.5	0	0.02
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.94	0	0.28	0
	Итого за прием	585.00	16.06	17.36	67.92	493.00	436.8	68.3	326.3	5.28	110.1	0.58	0.06

C,мг
1.26
0.3
0.1
9.8
11.46

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
232/Пермь2018	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"жидкая	200	6.40	8.20	25.60	202.00	120	37	188.2	0.94	42.6	0.14	0.14	1.17
462/Пермь2018	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.3	22.3	0.7	0.65	19	0.01	0.03	0.7
70/Пермь2018	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6.90	9.00	10.00	149.00	206	14	135	0.37	62	0.3	0.03	0.1
82/Пермь2021	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.60	22.54	12.6	0	3.94	0	0.28	0	9.8
	Итого за прием	585.00	17.16	20.66	63.12	506.60	459.8	85.9	323.9	5.9	123.6	0.73	0.2	11.77