

Согласовано

И.о. директора МБОУ

«ОЦ №1 Майкопского района»

Л.В. Удоденко

2025 год



Утверждаю
ИП Добросельская Д.Е.

Д.Е. Добросельская

2025 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА.

ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

на 2025 — 2026 учебный год

2025 г.

I неделя

12 лет и старше

Понедельник												
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	54-16к-2020	255	8	10,8	30,1	253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6
	Каша «Дружба» Крупа рисовая 18,8/18,8 Крупа пшеничная 13,8/13,8 Молоко 127,5/127,5 Сливочное масло 6,3/6,3 Сахар 3,8/3,8 Соль йодированная 1/1 Вода 87,5/87,5											
	139, Пермь, 2008 г	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
386, Москва, 2015г	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40	
	Итого:	655	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,0	74,87	7,35
Обед	45, Пермь, 2008 г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	Суп картофельный с бобовыми Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2											

Обед	221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	87	30	29	0,5
		Итого:	585	28,2	23,54	79,43	643,41	0,28	20,22	365,38	315,74	91,24	10,45
	37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	176, Пермь, 2008 г.	Бефстроганов из отвар- ной говядины Говядина без кости 113,5/113,5 Морковь 9,4/7 Лук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7

287, Пермь, 2008 г	Джем 20/20	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
	Кофейный напиток Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170											
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	180	3	1	42	192	0,18	20	16	56	84	1,2
	Итого:	550	33,62	18,71	90,25	627,82	0,27	20,73	334,2	418,6	133,3	2,19
48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
164, Пермь, 2008г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 125/119Мука пшеничная 7/7 Масло растительное7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
426, Пермь 2013 г.	Картофель отварной Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	3,48	8,88	22,86	183,6	0,18	25,08	19,8	93,6	36	1,3
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	36,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	865	37,48	33,15	110,21	787,85	0,56	101,87	115,96	547,13	152,24	10,61
		Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	Молоко кипяченное Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	9,07	11,16	66,38	387,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
		Итого за день:	1715	80,17	63,02	266,84	1802,98	1,05	124,18	724,06	1206,13	344,36	14,54

Четверг

	202,265, 2008г.	Пермь,	Тeftели из говядины с рисом Говядина 1 категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
	222, Пермь, 2008 г	Пермь, 2008 г	Каша пшеничная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38
			Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55

300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5
	Итого:	590	21,26	23,2	83,02	660,33	0,41	14,61	93,14	518,4 2	119,8	9,88
42, Пермь, 2008 г	Рассольник Ленинград-ский Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Огурцы соленые 17,5/15 Бульон или вода 187,5/187,5 Масло сливочное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03
54-25м-2020	Курица тушеная с мор-ковью Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	10,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	7,12	6,39	24,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84

386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	620	18,01	24,15	90,37	601,88	0,219	25,21	334,41	377,21	144,11	8,01
47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93
189, Пермь, 2008 г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. б/к 86/86 Хлеб пшеничный 18,6/18,6 Сухари 10,7/10,7 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	105	15,27	16,76	8,21	252,75	0,09	0,23	45,85	145,5	22,49	1,49
219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	7,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	200	0,16	-	14,99	110,64	0,03	3,6	141,5	22,46	12,6	0,65
	Итого:	865	31,14	27,81	117,3	885,12	0,54	16,25	312,43	516,17	145,48	9,17

Обед

Подник	Кондитерское изделие промышленного производства	100	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	300	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1785	54,43	57,22	285,05	1859,13	0,849	41,82	715,65	975,09	331,11	25,18

II неделя

12 лет и старше

День	Наименование блюда	Понедельник										
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
	Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес 37,5/3,75 Молоко 133/133 Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5											
	366, Пермь, 2008г	40	7,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40											
	300, Пермь, 2008 г	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55
	Хлеб пшеничный Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15											
386, Москва, 2015г	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40	
Фрукты свежие												
Итого:												
86, Москва, 2015г	250	18,44	23,67	81,31	608,87	0,33	20,73	547,82	395,26	102,14	8,76	
Суп картофельный с крупой Картофель 100/75 Крупа (рисовая) 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 2,5/2,5 Вода или бульон 187,5/187,5												
214, Пермь, 2008 г	205	24,61	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54	
Рагу из пшеницы Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4												
Обед												

294, Пермь, 2008г	ржано-пшеничный Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	615	26,65	18,4	94,3	650,45	0,38	10,23	239,35	408,81	108,75	8,5
45, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с бобовыми Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	138,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат. потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное 5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
423, Пермь, 2013 г.	Капуста тушенная Капуста белокочанная 197/158 Масло сливочное 6,8/6,8 Морковь 7,5/6 Петрушка 4/3,8 Лук репчатый 10,7/9 Томат-пюре 12/12 Мука пшеничная 1,8/1,8 Сахар 4,5/4,5	150	5,6	5,4	29,9	130,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5
283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	37,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный/хлеб	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

Одого

365, Пермь, 2008 г.	Соль 2/2	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
	Масло сливочное 10/10	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный											
300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	Чай высшего сорта 1/1											
	Сахар 15/15											
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	1,5	0,5	21	96	0,03	10	161,09	11	9	2,2
	Итого:	625	28,38	32,35	91,57	774,12	0,27	21,31	250,6	434,71	108,04	6,69
46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	51,89	100,86	19,51	1,46
	Картофель 66,25/50											
	Морковь 12,5/10											
	Лук репчатый 12/10											
	Масло сливочное 2,5/2,5											
	Бульон 187,5/187,5											
	Зелень 2/2											
	<i>Клёцки:</i>											
	Мука пшеничная 10/10											
	Масло сливочное 1,25/1,25											
	Яйца 1/16/2,5											
	Вода 15/15											
321, Москва, 2015 г.	Плов из отварной птицы	210	22,26	22,73	35,7	480,0	0,08	1,01	260,55	221,3	52,2	1,87
	Куры 1 категории 236/209											
	Масло сливочное 8/8											
	Морковь 16/13											
	Лук репчатый 11/9											
	Томат-пюре 7/7											
	Крупа рисовая 46/46											
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,12	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	Шиповник 20/20											
	Сахар 15/15											
	Вода 230/230											
	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	870	31,99	27	115,77	813,31	0,41	71,04	359,3	411,5	110,28	9,72

Подуник	Кондитерское изделие промышленного производства	100	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	300	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1905	65,65	64,61	284,72	1959,56	0,77	92,71	678,71	927,92	259,84	24,41
	Итого за 2 недели:		644,76	593,22	2724,6	17796,01	8,639	625,65	7206,64	9156,71	2948,85	224,97
	Среднее значение за 2 недели:		64,47	59,25	280,22	1799,79	0,8639	62,565	720,664	915,671	294,885	22,497