

Согласовано

И.о. директор МБОУ

«ОЦ №1 Майкопского района»

*Д.В. Удоденко*

« 27 » *августа* 2025 год



Утверждаю  
ИП Добросельская Д.Е.

Д.Е. Добросельская

« 27 » *августа* 2025 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА.  
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ

на 2025 — 2026 учебный год

2025 г.

**I неделя**

**7-11 лет**

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	200	6	9,8	24,1	168,9	0,07	0,53	136	124	27	0,53
	139, Пермь, 2008 г	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
	300, Пермь, 2008 г	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
386, Москва, 2015 г	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40	
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>15,45</b>	<b>15,86</b>	<b>81,36</b>	<b>490,86</b>	<b>0,25</b>	<b>20,66</b>	<b>211,78</b>	<b>221,02</b>	<b>72,87</b>	<b>7,28</b>
45, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с бобовыми Горох 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4 Вода или бульон 140/140 Соль 2/2	200	1,87	3,11	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39
410, Пермь, 2013 г.	<b>Фрикадельки из кур</b> Курица I кат. 154/66,5 Хлеб пшеничный 14/14	95	13,7	14,9	7,3	190,7	0,04	0,6	31	75	12	0,9



221, Пермь, 2008	<b>Каша пшеничная</b> 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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
294, Пермь, 2008г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	9	22,5	18,0	9,0	1,08
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>26,72</b>	<b>21,78</b>	<b>76,18</b>	<b>605,68</b>	<b>0,248</b>	<b>12,13</b>	<b>92,29</b>	<b>283,3</b>	<b>65,54</b>	<b>6,1</b>
37, Пермь, 2008 г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 2/2 Сметана 8/8	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84
176, Пермь, 2008 г.	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b> Говядина без кости 122/113,5 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
227, Пермь, 2008 г	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
284, Пермь, 2008г	<b>Компот из яблок с</b>	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17

Обед









		Итого за день:		1640	67,44	59,73	229,99	1654,3	1,05	72,35	688,02	1176,12	481,91	29,45	
		Пятница													
Завтрак	114, Пермь, 2008г	<b>Каша рисовая молочная</b> Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	5,17	4,2	32,66	171,13	0,03	1,21	31,67	94,67	16,4	0,41		
	366, Пермь, 2008г.	<b>Сыр твердый</b> Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28		
	365, Пермь, 2008 г.	<b>Масло сливочное 10/10</b>	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02		
	294, Пермь, 2008г	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30 200	2,4 0,07	0,3 0,01	14,6 15,31	72,6 61,62	0,09 -	0,13 2,9	18,66 8,05	56,22 9,79	21,57 5,24	1,1 0,9		
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	100	3	0	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2		
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,54</b>	<b>19,08</b>	<b>82,27</b>	<b>550,35</b>	<b>0,209</b>	<b>24,92</b>	<b>326,58</b>	<b>353,58</b>	<b>140,01</b>	<b>3,91</b>		
	Обед	47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> Макаронные изд 8/8 Картофель 80/60 Морковь 10/8 Лук репчатый 9/8 Масло сливочное 3/3 Бульон или вода 150/150	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5	0,74	
		189, Пермь, 2008г	<b>Котлета говяжья</b> Говядина 1 кат. б/к 77/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18	

219 Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное5/5	150	5,82	3,62	15	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
		30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
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	200	0,16	-	44,99	125,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>26,19</b>	<b>24,51</b>	<b>114,76</b>	<b>798,3</b>	<b>0,41</b>	<b>12,61</b>	<b>276,77</b>	<b>399,18</b>	<b>113,74</b>	<b>7,08</b>
Подлик	Кондитерское изделие промышленного производства Напиток груши дички промышленного производства	100	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>5,28</b>	<b>5,26</b>	<b>52,38</b>	<b>372,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>68,81</b>	<b>81,71</b>	<b>41,52</b>	<b>8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1635</b>	<b>48,01</b>	<b>48,85</b>	<b>274,41</b>	<b>1720,78</b>	<b>0,709</b>	<b>37,89</b>	<b>672,16</b>	<b>834,47</b>	<b>295,27</b>	<b>18,99</b>

**II неделя**

**7-11 лет**

**Понедельник**

День	Наименование блюда	Понедельник					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	

		Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	155	10,3	19,36	190,1	0,08	0,22	90,5	114,8	30,3	0,77	
	366, Пермь, 2008г	40	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6	
	300, Пермь, 2008 г	30 200	0,3 -	14,6 12,04	72,6 48,64	0,05 -	0,07 -	9,33 3,45	28,11 2,0	10,78 1,5	0,55 0,25	
	386, Москва, 2015г	100	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40	
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>19,2</b>	<b>65,6</b>	<b>495,34</b>	<b>0,23</b>	<b>20,49</b>	<b>447,28</b>	<b>274,91</b>	<b>85,58</b>	<b>6,57</b>	
Обед	86, Москва, 2015г	200	2,19	11,66	72,60	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89	
	214, Пермь, 2008 г	205	19,34	59,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54	
		<b>Итого:</b>	<b>30/30</b>	<b>0,66</b>	<b>25,34</b>	<b>122,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>18,66</b>	<b>56,22</b>	<b>21,57</b>	<b>1,1</b>

Подник	282, Пермь, 2008 г	<b>Компот из яблок</b> Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>24,53</b>	<b>25,01</b>	<b>115,73</b>	<b>796,49</b>	<b>0,46</b>	<b>46,19</b>	<b>187,11</b>	<b>484,36</b>	<b>140,49</b>	<b>6,6</b>
		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		<b>Напиток груши дички промышленного производства</b>	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,23</b>	<b>2,7</b>	<b>57,02</b>	<b>329,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>	<b>51,84</b>	<b>33,63</b>	<b>25,2</b>	<b>7,17</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1550</b>	<b>43,52</b>	<b>46,91</b>	<b>238,35</b>	<b>1621,05</b>	<b>0,7</b>	<b>66,96</b>	<b>686,23</b>	<b>792,9</b>	<b>251,27</b>	<b>20,34</b>

**Вторник**

Завтрак	54-29м-2020	<b>Фрикадельки из говядины</b> Говядина 1 кат. 6/к 73,6/65 Хлеб пшеничный 13,6/13,6 Масло сливочное 2,7/2,7 Соль 0,45/0,45 Вода 23,5/23,5 Масло сливочное 5/5	90/5	9,4	11,1	6,1	172,9	0,03	0	15	102	13	1,47
	219 Пермь 2008г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	150	4,82	3,62	30,0	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9













<b>Среднее значение за 2 недели:</b>		57,38	53,48	251,28	1621,25	0,8303	63,219	632,44	885,99	304,14	21,209
								5	1	6	