



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «Кобяковская основная общеобразовательная школа»**

Юридический адрес: Орджоникидзевский район, д. Кобяково, ул. Мира, 41

2022 год



№ рец,	Прием пищи, Наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. цен. (ккал)	витамины					Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>День,2 неделя 1</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
54-2т-2020	<b>Запеканка из творога</b>			200,0	18,0	16,0	35,5	358,3	0,2	0,4	587,0	2,2	6,0	251	81	307	2,0
	Крупа манная,	20,0	20,0														
	Масло сливочное 82,5% м,д,ж	10,0	10,0														
	Молоко 3,2% м,д,ж,	30,7	30,7														
	Сахар-песок	8,0	8,0														
	Сметана 15,0%	5,3	5,3														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Творог 9% м,д,ж,	94,7	94,7														
	Яйцо куриное	8,8	8,8														
	<b>Повидло</b>			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,0	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	<b>Чай черный</b>			200,0	0,2	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	<b>Мандарин</b>			75,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08
	<b>Итого за завтрак</b>			535,0	21,2	16,3	70,8	514,7	0,3	0,44	587,0	2,91	34,7	293,1	105,55	357,15	3,88

№ рец,	Прием пищи, Наименование блюда, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. цен. (ккал)	витамины					Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>День : 3 неделя 1</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
54-9с-2020	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>			200,0	7,0	4,4	16,8	135,0	0,14	0,06	36,6	0,82	9,4	37,0	30,8	120,0	2,6
	картофель	54,4	40,0														
	фрикадельки	35,0	35,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	12,5	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	вода	140,0	140,0														
54-1з-2020	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,0	30,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-3гн-2020	<b>Чай черный байховый с лимоном и сахаром</b>			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	195,0	195,0														
	лимон	8,0	7,0														
	<b>Сахар-песок</b>	7,0	7,0														
	<b>Йогурт</b>	0,95	0,95	95,0	2,3	5,1	15,7	120		11,1	46			12,2			
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>555,0</b>	<b>18,9</b>	<b>18,8</b>	<b>50,7</b>	<b>449,6</b>	<b>0,2</b>	<b>11,28</b>	<b>160,6</b>	<b>1,48</b>	10,1	<b>364,0</b>	<b>59,9</b>	<b>318,9</b>	<b>4,28</b>

№ рец,	Прием пищи, Наименование блюда, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. цен. (ккал)	витамины					Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>День 4 неделя 1</b>																	
	<b>Завтрак :</b>																
54-2о-2020	<b>Омлет с зеленым горошком</b>			200,0	12,8	15,3	6,5	214,6	0,1	0,5	329,0	0,5	5,0	151,0	63,0	242,0	2,0
	Масло сливочное 82,5%м,д,ж	6,7	6,7														
	Молоко 3,2%м,д,ж,	80,0	80,0														
	Горошек зеленый консервированный	43,7	38,7														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Яйцо куриное	88,0	80,0														
53-19з-2020	<b>Масло сливочное (порциями)</b>			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	<b>Яблоко</b>			150,0	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>590,0</b>	<b>19,6</b>	<b>28,0</b>	<b>42,70</b>	<b>498,8</b>	<b>0,25</b>	<b>0,69</b>	<b>385,0</b>	1,63	<b>20,3</b>	<b>311,9</b>	<b>121,7</b>	<b>410,6</b>	<b>7,12</b>

№ рец,	Прием пищи, Наименование блюда, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. цен. (ккал)	витамины					Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>День 5,неделя 1</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
54-1к-2020	<b>Каша жидкая молочная кукурузная,</b>			200,0	5,8	6,9	34,3	222,3	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	134,0	29,6	136,0	0,8
	Крупа кукурузная	40,0	40,0														
	вода	68,0	68,0														
	Молоко 3,2%м,д,ж,	5,0	5,0														
	Масло сливочное82,5%	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль йодированная	1,0	1,0														
54-1з2020	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,0	30,0														
53-19з- 2020	<b>Масло сливочное (порциями )</b>			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-3гн- 2020	<b>Чай черный байховый с лимоном и сахаром</b>			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	195,0	195,0														
	лимон	8,0	7,0														
	сахар-песок	7,0	7,0														
	<b>Йогурт</b>	0,95	0,95	0,95	2,3	5,1	15,7	120,0		11,1	46			12,2			
	<b>Итого за завтрак :</b>			<b>565</b>	<b>17,8</b>	<b>29,6</b>	<b>68,3</b>	<b>611,8</b>	<b>0,16</b>	<b>11,42</b>	<b>219</b>	<b>1,17</b>	<b>1,5</b>	<b>463</b>	<b>58,70</b>	<b>336,9</b>	<b>2,5</b>

№ рец,	Прием пищи, Наименование блюда, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. цен. (ккал)	витамины					Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>День ,6 неделя 2</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
54-9к-2020	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>			200,0	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160,0	74,0	274,0	2,0
	Крупа овсяная	50,0	50,0														
	вода	60,0	60,0														
	Молоко 3,2%м,д,ж,	100,0	100,0														
	Масло сливочное82,5%м,д,ж,	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,0	30,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Чай черный байховый с молоком и сахаром</b>			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	<b>вода</b>	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	<b>Йогурт</b>	0,95	0,95	0,95	2,3	5,1	15,7	120		11,1	46			12,2			
	<b>Итого за завтрак :</b>			<b>555</b>	<b>21,4</b>	<b>28,4</b>	<b>72,6</b>	<b>634,1</b>	<b>0,37</b>	<b>11,49</b>	<b>197</b>	<b>1,4</b>	<b>1,0</b>	<b>544,7</b>	<b>109,3</b>	<b>516,9</b>	<b>3,68</b>





	Петрушка (корень )	2,0	15														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-бгн-2020	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	<b>Итого за завтрак :</b>			<b>540,0</b>	<b>188,5</b>	<b>12,6</b>	<b>58,7</b>	<b>423,3</b>	<b>0,38</b>	<b>0,32</b>	<b>49,5</b>	<b>5,58</b>	<b>34,9</b>	<b>175,5</b>	<b>89,3</b>	<b>340,9</b>	<b>4,14</b>

№ рец,	Прием пищи, Наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. цен. (ккал)	витамины					Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>День ,8 неделя 2</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
54-7с-2020	<b>Суп куриный с макаронными изделиями</b>			200,0	2,5	1,9	21,0	111,2	0,12	0,06	29,4	0,92	17,2	25,8	24,0	62,4	0,8
	вода	140	140														
	картофель	108,8	80,0														
	Макаронные изделия	8,0	8,0														
	Масло подсолнечное	2,0	2,0														
	Куриное филе	28	27														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-7хн-2020	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
52-19з-2020	<b>Масло сливочное (порциями )</b>			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	<b>Йогурт</b>	0,95	0,95	95,0	2,3	5,1	15,7	120		11,1	46			12,2			
	<b>Итого за завтрак :</b>			<b>535,0</b>	<b>7,8</b>	<b>15,6</b>	<b>71</b>	<b>457,2</b>	<b>0,17</b>	<b>11,18</b>	<b>125,4</b>	<b>1,41</b>	<b>17,2</b>	<b>47</b>	<b>33,9</b>	<b>90,5</b>	<b>1,42</b>



	сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная пищевая	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>550,0</b>	<b>21,95</b>	<b>11,75</b>	<b>63,51</b>	<b>468,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,34</b>	<b>27,5</b>	<b>3,39</b>	<b>9,15</b>	<b>183,3</b>	<b>81,6</b>	<b>337,43</b>	<b>5,07</b>

№ рец,	Прием пищи, Наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. цен. (ккал)	витамины					Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>День ,10 неделя 2</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
54-19к-2020	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			200,0	5,26	5,52	18,4	144,7	0,08	0,2	38,0	0,34	1,4	190,6	22,4	141,8	0,4
	вода	60,0	60,0														
	Макаронны высшего сорта	16,0	16,0														
	Масло сливочное 82,5%м,д,ж	2,0	2,0														
	Молоко 3,2%	140,0	140,0														
	Сахар-песок	1,6	1,6														
	Соль йодированная	0,2	0,2														
54-1з-2020	<b>Сыр твердых сортов</b>			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,0	30,0														
53-19з-2020	<b>Масло сливочное (порциями )</b>			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Сахар-песок	0,7	0,7														
	<b>Яблоко</b>			150,0	0,6	0,6	13,4	60,6	0,04	0,04	0,0	0,46	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
	<b>Итого за завтрак :</b>			<b>620,0</b>	<b>19,06</b>	<b>27,22</b>	<b>54,5</b>	<b>538,0</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>172,0</b>	<b>1,57</b>	<b>16,7</b>	<b>651,5</b>	<b>95,1</b>	<b>473,4</b>	<b>5,7</b>

26.

Прошнуровано, пронумеровано и  
закреплено печатью  
Директор МБОУ «Кобяковская ООШ»  
13 (тринадцать) листов  
А.Г.Кокова

