



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 о (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. цен. (ккал)	витамины					Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды		B ₁	B ₂	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
День,2 неделя 1																	
	Завтрак																
54-2т-2020	Запеканка из творога			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														
	Повидло			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
	Хлеб в ассортименте			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	Чай черный			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														
	Мандарин			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
	Итого за завтрак			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 (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. цен. (ккал)	витамины					Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B ₁	B ₂	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
День : 3 неделя 1																	
	Завтрак																
54-9с-2020	Суп картофельный с фрикадельками			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	Сыр твердых сортов в нарезке			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														
	Хлеб в ассортименте			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	Чай черный байховый с лимоном и сахаром			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														
	Йогурт	0,95	0,95	95,0	2,3	5,1	15,7	120		11,1	46			12,2			
	Итого за завтрак:			555,0	18,9	18,8	50,7	449,6	0,2	11,28	160,6	1,48	10,1	364,0	59,9	318,9	4,28

№ 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 ₁	B ₂	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
День 4 неделя 1																	
	Завтрак :																
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком			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	Масло сливочное (порциями)			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														
	Хлеб в ассортименте			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	Кофейный напиток с молоком			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														
	Яблоко			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
	Итого за завтрак			590,0	19,6	28,0	42,70	498,8	0,25	0,69	385,0	1,63	20,3	311,9	121,7	410,6	7,12

№ 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 ₁	B ₂	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
День 5,неделя 1																	
	Завтрак																
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная,			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	Сыр твердых сортов в нарезке			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	Масло сливочное (порциями)			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														
	Хлеб в ассортименте			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	Чай черный байховый с лимоном и сахаром			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														
	Йогурт	0,95	0,95	0,95	2,3	5,1	15,7	120,0		11,1	46			12,2			
	Итого за завтрак :			565	17,8	29,6	68,3	611,8	0,16	11,42	219	1,17	1,5	463	58,70	336,9	2,5

№ 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 ₁	B ₂	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
День ,6 неделя 2																	
	Завтрак																
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная			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	Сыр твердых сортов в нарезке			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														
	Хлеб в ассортименте			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
	Чай черный байховый с молоком и сахаром			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														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Йогурт	0,95	0,95	0,95	2,3	5,1	15,7	120		11,1	46			12,2			
	Итого за завтрак :			555	21,4	28,4	72,6	634,1	0,37	11,49	197	1,4	1,0	544,7	109,3	516,9	3,68

	Петрушка (корень)	2,0	15														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
	Хлеб в ассортименте			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	Чай черный байховый с сахаром			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														
	Итого за завтрак :			540,0	188,5	12,6	58,7	423,3	0,38	0,32	49,5	5,58	34,9	175,5	89,3	340,9	4,14

№ 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 ₁	B ₂	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
День ,8 неделя 2																	
	Завтрак																
54-7с-2020	Суп куриный с макаронными изделиями			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	Компот из смеси сухофруктов			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														
	Хлеб в ассортименте			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	Масло сливочное (порциями)			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														
	Йогурт	0,95	0,95	95,0	2,3	5,1	15,7	120		11,1	46			12,2			
	Итого за завтрак :			535,0	7,8	15,6	71	457,2	0,17	11,18	125,4	1,41	17,2	47	33,9	90,5	1,42

	сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная пищевая	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
	Хлеб в ассортименте			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	Кофейный напиток с молоком			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														
	Итого за завтрак			550,0	21,95	11,75	63,51	468,7	0,27	0,34	27,5	3,39	9,15	183,3	81,6	337,43	5,07

№ 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 ₁	B ₂	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
День ,10 неделя 2																	
	Завтрак																
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями			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	Сыр твердых сортов			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	Масло сливочное (порциями)			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														
	Хлеб в ассортименте			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	Кофейный напиток с молоком			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														
	Яблоко			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
	Итого за завтрак :			620,0	19,06	27,22	54,5	538,0	0,22	0,49	172,0	1,57	16,7	651,5	95,1	473,4	5,7

26.

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

