

Директором

МБОУ "Кобяковская ООШ"

07" 02 2026г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ "Кобяковская основная общеобразовательная школа"

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

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День : понедельник

Неделя : первая

День : понедельник

Неделя : первая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюд, состав	брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	Витамины								минеральные вещества					
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
День 1, неделя 1																						
	Завтрак			200	6,2	8,7	29,9	222,5	0,01	0,01	0	0,46	0	1	8	24	0,2					
54-16к-2020	Каша Дружба																					
	Крупа рисовая	18,8	18,8																			
	Крупа пшениная	13,8	13,8																			
	вода питьевая	87,5	87,5																			
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	127,5	127,5																			
	масло сливочное 82,5 %	6,2	6,2																			
	м.д.ж.																					
	Сахар-песок	3,8	3,8																			
	Соль поваренная	1,3	1,3																			
	йодированная			15.июн	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	0,2178	0,09	0,21	264	11	150	0,3					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в																					
	Сыр российский	15.июн	15																			
	Хлеб в ассортименте			60	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48		0	6,9	9,9	26,1					
	Хлеб 1 сорт		30	30																		
	Хлеб 2 сорт	30	30											4	16	10	18					
	Сок	200	200	200	1	0	18,2	76	0,02								0,4					
	Йогурт			0,95																		
	Итого за завтрак			605																		

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День : вторник

Неделя : первая

День : вторник																	
Неделя : первая																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
1	2	3	4	5	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	9	B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак																
54-23-2020	Огурец в нарезке		80		0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0,2	10	23	14	42	0,6
	отуры	113	100														
54-51-2020	Каша Гречневая рассыпчатая		150		14	8,7	57,9	372	0,31	0,18	27,5	3,98	0	14	120	180	4
	крупа гречневая	119	119														
	вода	178	178														
	масло сливочное	7	7														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														1,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины			60,0	8,4	6	4,7	106,1	0	0,1	9	1,4	2	14	17	113	
	вода	12	12														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	1,8	1,8														
	Лук репчатый	24.нол	19,8														
	Соль поваренная йодированная	.2	0.2														
	Хлеб 1с			30													
	Хлеб 2с	7,8	7,8	30													0
54-3соус-2020	Соус красный основной			50	3,3	2,7	8,9	73,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	бульон	107	100														
	Мука пшеничная высший сорт	5	5														
	Масло сливочное несоленое	3	3														
	Томат-пюре	20	20														
	Морковь	9	8														
	Лук репчатый	4,5	4														
		0,02	0,02														
		2,5	2,5														
	Сахар-песок	0,03	0,03														
	Хлеб 1с			30													0,8
	Хлеб 2с			30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,02	0	0	0	0	0,1	0	0
54-7хп-2020	компот из смеси			200	0,6	0	22,7	93,2	0	0							
	Смесь сухофруктов	25	30,5														
	Сахар-песок	7	7														
	вода	190	190														
	Фрукты			100	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0	0,45	15	24	13,5	16,5	3,3
	Итого за завтрак			660	22,25	18,3	125,3	602,6	0,35	0,29	46,5	6,03	27	82	174,4	376,7	10

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День : среда

Неделя : первая

День : среда		Неделя : первая																		минеральные вещества								
№ реч.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	Витамины																			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	Мg	Р	Fe											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18											
день 3, неделя 1																												
	Завтрак																											
	Запеканка из творога			150	18	16	35,5	358,3	0,2	0,4	587	2,2	6	251	81	307	2											
54-1т-2020	Крупа манная	9,7	9,7																									
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	5,2	5,2																									
	М.д.ж																											
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	30,7	30,7																									
	Сахар-песок	5,2	5,2																									
	Сметана 15,0 %	5,2	5,2																									
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4																									
	Творог 9% м.д.ж.	139,5	139,5																									
	Яйцо куриное	04.апр	04.апр																									
	Повидло			30	0,1	0	17.авг	71.8	0	0,01	0	0	0,2	4	2	3	0,4											
	Хлеб 1с			30,0																								
	Хлеб 2с			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											
54-1тн-2020	Чай черный байховый			200	0,2	0	0,1	1	0	0,01	0	0,08	0	5	4,4	8,3	0,8											
	Чай черный байховый	1	1																									
	Вода	200	200																									
	Фрукты	100	100	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0		0			9,8	20,1	15,5	17,1	1										
	Итого за завтрак			480	19,1	16,3	46298	411,8	0,2	0,41	587	2,28	15,8	287	102,9	335,4	3,8											

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: четверг																					
Неделя: первая																					
№ рец.	Присл пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энерг. цен. (ккал)	Витамины								Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	8		9	В1	В2	А	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
день 4, недели 1																					
	завтрак			60	01.янів	0.1	#####	#####	0,03	0,05	163	0,82	46,5	54	20	40	0,7				
54-203	Зеленый горошек консервированный																				
54-11г-2020	Картофельное пюре			150	4,4	5,4	30,9	190	0,2	0,1	9	1,3	28	72	39	125	1,5				
	картофель	181,6	133,5																		
	Масло подсолнечное	4,5	4,5																		
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	45	45																		
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5																		
54-2р-2020	Коллеты рыбные			50,0	8,8	3,4	3,7	80,6	0,1	0,1	27,5	3,5	0,5	14	19,5	106	0,5				
54-2с-2020	Соус белый основной			50	1,35	2,1	2,2	32,8	0	0	4	0,05	0,2	3	1,5	5	0,1				
	бульон	55	55																		
	Масло сливочное несоленое	5	5					3,6													
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5																		
	Дук репчатый	2,4	2																		
	Соль йодированная	0,5	0,5																		
	Лавровый лист	0,25	0,25																		
	Хлеб в ассортименте	2с		30																	
	Хлеб в ассортименте	1с		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				
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и чай черный байховый			200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01		3	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9				
	вода	1	1																		
	Молоко пастеризованное	150	150																		
	Сахар-песок	50	50																		
	Фрукты	7	7																		
	Итого за завтрак			590	45666	8,9	45766	557,9	0,29	0,27	206,5	5,95	103,9	241,8	80,15	236,6	3,28				
0																					

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: пятница
Неделя: первая

Неделя: первая																	
День: пятница																	
Минеральные вещества																	
№ рел.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		B1	B2	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																
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная			200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,15	53,8	2,53	0,54	338	49	185	1,1
	крупа пшениная	50	50														
	молоко	104	104														
	Сахар-песок	3	3														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	10	10														
	Соль поваренная	1	1														
	вода	52	52														
	Сыр твердых сортов в нарезке			15	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,09	0,21	264	11	150	0,3
54-13-2020	Сыр российский	15.июн	15														
	Хлеб в ассортименте	1с	2с	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
	Какао с молоком			200	3,5	3,3	22,3	133,4	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	107	26	95,2	0,9
54-22гн-2020	Какао с молоком стуженым																
	вода	175	175														
	Какао-порошок	4	4														
	Сахар-песок	3	3														
	Молоко стуженное с сахаром	38	38														
	ФРУКТ	100	100	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0		0		9,8	20,1	15,5	17,1	1
	Итого за завтрак			515	19,7	24,1	70,9	581,4	0,21	0,37	142,59	3,39	10,7	736	101,5	447,3	3,3

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День : понедельник

Неделя : вторая

День : понедельник																				
Неделя : вторая																				
№ рел.	Прем пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	Витамины								Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
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	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,2	70	0,7	0,8	160	74	274	2			
	Крупа овсяная	50	50																	
	вода	60	60																	
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100	100																	
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж	10	10																	
	Сахар-песок	3	3																	
	Соль поваренная йодированная	1	1																	
	Сыр твердых сортов в нарезке			15.июн	15	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,09	0,21	264	11	150	0,3			
54-1з-2020	Сыр российский	15.июн	15																	
	Хлеб в ассортименте	1с	2с	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			
	Сок	200	200	200	1	0	18,2	76	0,02				4	16	10	18	0,4			
	йогурт	100	100	100	2,3	5,1	15,7	120		11,1	46			12,2						
	Итого за завтрак			46323	26,6	26,5	70,7	597,7	0,33	11,39	194	0,79	5,01	459,1	95	442	2,7			

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: вторник		Неделя: вторая																		
№ реч.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		В1	В2	А	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
1	2																			
	Завтрак				80	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0,7	25	14	20	26	0,9		
54-3з2020	Помидоры в нарезке																			
					150	5,3	0,6	29,86	168	0,15	0,06		0	1,05	0	13,9	8,9	35,83	1,08	
54-1г-2020	Макаронны отварные																			
	вода	306	306																	
	Макаронные изделия	51	51																	
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	6,8	6,8																	
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5																	
54-21м-2020	Курица отварная			80	25,7	2	0,9	123	0,06	0,06	24	7,13	2,9	17	89	176	1,5			
	Куриная грудка (филе, голень)	130,2	115,2																	
	лук репчатый	3,6	3,2																	
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4																	
	вода	288	288																	
54-3соус-2020	Соус красный основной			50	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35			
	бульон	107	100																	
	Мука пшеничная высшего сорт	5	5																	
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5																	
	Томат-пюре	20	20																	
	Морковь	9	8																	
	Лук репчатый	4,5	4																	
	Лавровый лист	0,02	0,02																	
	Сахар-песок	0,02	2,5																	
	Соль поваренная йодированная	0,03	0,03																	
	Хлеб Тс	30		30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6			
	Хлеб 2с			200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0			
54-7хп-2020	компот из смеси сухофруктов																			
	Смесь сухофруктов	28	25																	
	Сахар-песок	7	7																	
	вода	190	190	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,01	0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9			
54-3гп-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром																			
	Чай черный байховый	1	1																	
	вода	195	195																	
	лимон	8	7																	
	Сахар-песок	7	7																	
	ФРУКТЫ	100	100	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0		0		9,8	20,1	15,5	17,1	1			
	Итого за завтрак			920	35,55	4,45	79,61	522,5	0,28	0,17	163,5	9,12	39,25	86,4	141,1	278,2	5,73			

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День : среда

Неделя : вторая

День : среда																		
Неделя : вторая																		
№ рел.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В1	В2	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
День 8, неделя 2																		
	Завтрак																	
54-9с-2020	Суп картофельный с фрикадельками			200	7	4,4	16,8	135	0,14	0,06	36,6	0,82	9,4	37	30,8	120	2,6	
	картофель	54,4	40															
	фрикадельки	35	35															
	Масло подсолнечное	4	4															
	Лук репчатый	10	8															
	морковь	12,5	10															
	Соль поваренная	0,3	0,3															
	йодированная																	
	Лавровый лист	0,04	0,04															
	Бода	140	140															
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			15.июн	7	8,8	0	107,5	0,21	0,09	78	0,09	0	264	11	150	0,3	
	Сыр российский	15.июн	15	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,09	0,21	0,21	264	11	150	0,3	
	Хлеб в ассортименте	1с	2с	60	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
54-2хн-2020	Компот из кураги			200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	69,96	0,48	0,3	3	18	25	0,6	
	Курага	21,4	20															
	сахар песок	7	7															
	Бода	202	202								0					17,1	1	
	ФРУКТЫ	100	100	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0									
	Итого за завтрак			545	24,7	13,6	151,1	361,91	0,45	78,18	184,65	1,6	19,71	595	86,3	462,1	4,8	

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День : четверг

Неделя : вторая

День : четверг																			
Неделя : вторая																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	Витамины							Минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В1	В2	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
день 9, неделя 2																			
	Завтрак																		
296	Икра кабачковая			80	1,3	апр.95	07.июн	62.08											
54-6г-2020	Рис отварной	72	72	150	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0,03	35,5	1,91	0	8	31	96	0,7		
	крупа рисовая																		
	Масло сливочное	9,1	9,1																
	Соль поваренная	0,7	0,7																
	йодированная	432	432																
	Вода			80	10,5	6,1	2,3	106,7	0,07	0,09	7,2	2,58	0,9	55	36	162	0,6		
54-7р-2020	Рыба минтай	25,6	25,6																
	лук репчатый	20	16																
	минтай (филе)	73,3	24																
	масло подсолнечное	5,6	5,6																
	Соль поваренная	0,2	0,2																
	йодированная																		
54-2соус-2020	Соус белый основной			50	2,7	4,2	4,3	66,3	0,01	0	20,56	0,12	0,67	8	2,3	9	0,3		
	бульон	117,7	110																
	Масло сливочное	5	5																
	Мука пшеничная	5	5																
	высший сорт	4,5	4																
	Лук репчатый	0,5	0,5																
	Лавровый лист																		
	Соль поваренная	0,03	0,03																
	йодированная			30															
	Хлеб 2с			30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6		
	Хлеб 1с			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	4,5	3,8	7,2	0,7		
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром																		
	Чай черный байховый	1	1																
	Чай черный байховый	200	200																
	Вода	7	7																
	Сахар-песок	100	100	100	2,3	5,1	15,7	120		11,1	46								
	йогурт																		
				720	21,8	34813	45892	598,1	0,12	11,23	109,56	4,7	1,61	94,6	73,1	274,2	2,3		
	Итого за завтрак																		

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День : пятница
Неделя : вторая

Неделя: вторая																							
№ реч.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Угле- воды	энерг. цен. (ккал)	Витамины								Минеральные вещества					
					Белки (г)	Жиры (г)				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																						
54-2с-2020	Борш с капустой и с картофелем со сметаной			1060	42,7	31,9	50,8	662	0,2	0,26	693,67	8,26	34,42	174	161	342	5,45						
	Морковь	62,5	50																				
	свекла	200	160																				
	картофель	108,8	80																				
	сахар-песок	10	10																				
	сметана	50	50																				
	томатное пюре	30	30																				
	капуста белокочанная	100	80																				
	лук репчатый	50	40																				
	масло подсолнечное	20	20																				
	лавровый лист	0,2	0,2																				
	соль поваренная иодированная	1,5	1,5																				
	кислота лимонная	1	1																				
	бульон	800	800																				
	куриная грудка (филе)	97,6	86,4																				
	Хлеб в ассортименте																						
	1 сорт			30																			
	2 сорт			30	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	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6	0,19	0,3	128	35,3	124	1,2						
	вода	120	120																				
	Кофейный напиток	5	5																				
	Сахар-песок	7	7														0						
	Молоко пастеризованное	100	100								0		9,8	20,1	15,5	17,1	1						
	ФРУКТЫ	100	100	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0														
	Итого за завтрак			100	0,9	100,9	11,1	52,5	63,6	0,14	0	0,14	9,8	20,1	29,9	17,1	1						