

Утверждаю:  
директор МКОУ СОШ п. Кобра  
Нагорского района  
Кировской области  
Двоеглазова А.М.  
«01» октября 2022г.

---

# Примерное десятидневное меню

для обучающихся 5-11 классов, 12 лет и старше, сезон: осень-зима

МКОУ СОШ п. Кобра Нагорского района Кировской области

---

п. Кобра

2022

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	B 1, мг	B 2, мг	C, мг		
<b>Обед</b>													
Салат из моркови с яблоками	100	0,7	3,4	8,4	67	18,98	23,09	0,79	0,03	0,04	2,1	19	2014
Котлеты рубленые из птицы	120/70	18	25,5	18,50	378	26,37	27,22	2,15	0,09	0,13	0,47	129	2014
Макаронные изделия отварные	220/80	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0	211	2014
Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0	282	2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	20,28	102,38	8,1	8,6	1,8	0,12	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>29,9</b>	<b>36,7</b>	<b>104,48</b>	<b>877,38</b>	<b>67,74</b>	<b>70</b>	<b>5,89</b>	<b>0,33</b>	<b>0,2</b>	<b>2,57</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	B 1, мг	B 2, мг	C, мг		
<b>Обед</b>													
Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	58,83	20,53	0,75	0,03	0,05	21,65	6	2014
Котлета	120	18	14,7	9,6	243	45,83	34,09	1,62	0,08	0,19	0,66	99	2014
Каша рисовая рассыпчатая	250	6,0	6,5	61,3	334	7,62	41,58	0,86	0,06	0,04		176	2014
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,1	31,2	121,0	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	293	2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	20,28	102,38	8,1	8,6	1,8	0,12	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>29,8</b>	<b>26,4</b>	<b>132,68</b>	<b>889,78</b>	<b>135,0</b>	<b>113,3</b>	<b>5,95</b>	<b>0,36</b>	<b>0,49</b>	<b>22,6</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
<b>Обед</b>													
Салат «Степной»	100	1,5	3,5	7,4	67	17,89	18,17	0,56	0,06	0,04	2,86	40	2014
Биточки рыбные	120	19	12,8	18,3	266	55,55	35,58	1,18	0,17	0,16	0,45	83	2014
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203,0	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22	138	2014
Какао с молоком (2 в)	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,13	0,13	0,52	288	2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	20,28	102,38	8,1	8,6	1,8	0,12	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>31,80</b>	<b>27,40</b>	<b>89,08</b>	<b>736,38</b>	<b>244,12</b>	<b>130,98</b>	<b>5,93</b>	<b>0,55</b>	<b>0,48</b>	<b>19,05</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,1	8,9	5,1	104	25,73	15,18	0,92	0,01	0,02	0,99	28	2014
Тефтели из говядины(паровые)	100/40	14,1	11,3	11,9	206	43,72	29,44	1,33	0,08	0,15	1,59	105	2014
Каша гречневая рассыпчатая	250/70	14,40	9,4	63,0	401	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0	172	2014
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0	305	2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	20,28	102,38	8,1	8,6	1,8	0,12	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>32,80</b>	<b>30,20</b>	<b>120,28</b>	<b>889,38</b>	<b>101,48</b>	<b>274,80</b>	<b>11,70</b>	<b>0,64</b>	<b>0,39</b>	<b>2,58</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
<b>Обед</b>													
Салат из сырых овощей.	100	0,6	4,5	3,1	55	13,13	11,03	0,36	0,02	0,02	4,52	22	2014
Шницель	100/40	20,60	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38	98	2014
Капуста тушеная	220	5,0	6,3	21,7	162	118,93	45,15	1,75	0,08	0,10	37,90	140	2014
Чай с лимоном	200	0,1	0,00	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	284	2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	20,28	102,38	8,1	8,6	1,8	0,012	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>29,50</b>	<b>29,70</b>	<b>71,88</b>	<b>676,32</b>	<b>186,24</b>	<b>101,28</b>	<b>5,82</b>	<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>43,92</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	34,61	18,65	1,20	0,01	0,03	1,86	25	2014
Биточки рыбные	120	19	12,80	18,3	266	55,55	35,58	1,18	0,17	0,16	0,45	83	2014
Макаронные изделия отварные	220	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0	211	2014
Компот из кураги	200	0,5	0,1	31,2	121,0	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	293	2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	20,28	102,38	8,1	8,6	1,8	0,12	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>32,10</b>	<b>28,90</b>	<b>124,50</b>	<b>889,38</b>	<b>126,91</b>	<b>82,42</b>	<b>6,22</b>	<b>0,46</b>	<b>0,43</b>	<b>2,6</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
<b>Обед</b>													
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки, растительное масло)	100	1,6	4,6	11,1	90	38,53	19,68	0,96	0,03	0,04	13,88	21	2014
Фрикадельки из кур	100	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,04	0,09	0,45	127	2014
Каша рисовая рассыпчатая	250	6,0	6,5	61,3	334	7,62	41,58	0,86	0,06	0,04	0,00	176	2014
Кофейный напиток на молоке (2в.)	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	286	2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	20,28	102,38	8,1	8,6	1,8	0,12	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>28,6</b>	<b>30,80</b>	<b>119,88</b>	<b>875,38</b>	<b>196,65</b>	<b>98,71</b>	<b>5,1</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>14,85</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
<b>Обед</b>													
Гуляш из отварной говядины	80\50	22,3	21,4	3,8	297	16,2	28,1	3,02	0,06	0,13	1,11	96	2014
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22	138	2014
Кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0	305	2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	20,28	102,38	8,1	8,6	1,8	0,12	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>30</b>	<b>29,20</b>	<b>73,48</b>	<b>678,38</b>	<b>76,99</b>	<b>78,36</b>	<b>6,39</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>16,33</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
<b>Обед</b>													
Салат из капусты помидор и огурцов	100	2,0	4,5	4,8	77	37,99	15,22	0,71	0,03	0,06	33,02	12	2014
Биточки из говядины	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38	98	2014
Каша гречневая рассыпчатая	250/70	14,40	9,4	63,0	401	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0	172	2014
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,75	0,01	0,01	1,36	306	2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	20,28	102,38	8,1	8,6	1,8	0,12	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>40,30</b>	<b>32,90</b>	<b>133,18</b>	<b>1009,38</b>	<b>121,37</b>	<b>283,83</b>	<b>12,65</b>	<b>0,67</b>	<b>0,44</b>	<b>34,76</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
<b>Обед</b>													
Котлета Здоровье	120	18	14,7	9,6	243	45,83	34,09	1,62	0,08	0,19	0,66	99	2014
Макаронные изделия отварные	220	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0	211	2014
Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0	282	2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	20,28	102,38	8,1	8,6	1,8	0,12	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>13,10</b>	<b>22,50</b>	<b>87,18</b>	<b>675,38</b>	<b>68,22</b>	<b>53,78</b>	<b>4,57</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>0,66</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>297,90</b>	<b>294,70</b>	<b>1056,62</b>	<b>8197,14</b>	<b>1324,72</b>	<b>1287,46</b>	<b>70,22</b>	<b>4,23</b>	<b>3,49</b>	<b>159,92</b>		
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>29,79</b>	<b>29,47</b>	<b>105,662</b>	<b>819,714</b>	<b>132,472</b>	<b>128,746</b>	<b>7,022</b>	<b>0,423</b>	<b>0,349</b>	<b>15,992</b>		

Используемый сборник рецептур:

1.Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания -Уфа, ИП Поляковский Ю.И., 2012,-352с.  
Интервалы между приемами пищи составляют 3,5 – 4 часа.