

Утверждаю
Директор школы Кмита Н.В.



**Основное десятидневное меню
МБОУ «Устиново-Копьевская СОШ»
(возрастная категория 7-11 лет)**

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, с. Устинкино, ул. Советская, 13

Устинкино, 2025

Меню для питания обучающихся 1-4 классы (завтрак)

День: понедельник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет, обед 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порций (г)	Пищевые вещества			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 1, неделя 1																	
	Завтрак																
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая			200,0	11	9,3	47,9	318,5	0,3	0,16	36,6	5,31	0,0	19	160	240	5,4
	вода	136,0	136,0														
	Крупа гречневая ядрица	92,0	92,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
пром	Котлеты из говядины(полуфабрикат			100,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масса полуфабриката			144,3													
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,09	78	0,09	0,21	264	11	150	0,7
	Сыр российский	31,2	30,0														
пром	Хлеб в ассортименте			30,0	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	0,01	65,3	0,02	0,0	1,0	0,0	2,0	0,00
	Масло сливочное некисленое	10,0	10,0														
	Сок фруктовый (осветв.)			200,0	1	0,2	20,2	86,6	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
пром.	Итого за завтрак			570	36,1	39,6	92,3	868,9	0,56	0,49	211,9	8,98	0,21	347,9	216,2	628,9	9,6

Меню для питания обучающихся 1-4 классов (завтрак)

День: вторник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масс а порц ии(г)	Пищевые вещества			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 2, неделя 1																	
	Завтрак																
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью			150,0	13,9	11,7	27,2	272,5	0,1	0,23	1189	1,78	2,12	139	50	199	1,2
	Крупа манная	15,0	15,0														
	Масло сливочное	7,5	7,5														
	Молоко	23	23														
	морковь	117,5	94														
	Сахар-песок	6,0	6,0														
	Сметана 15,0 %	4	4														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Творог 9% м.д.ж.	56	56														
	Сухари панировочные	4	4														
	Яйцо куриное	6,6	6,0														
пром.	Повидло			20,0	0,3	0,0	36	50,3	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
пром.	Сок фруктовый (осветв.)			200,0	1	0,2	20,2	86,6	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	Итого за завтрак			430	17,20	12,3	95,3	468,1	0,15	0,27	1189	2,34	2,32	154,9	66,3	236,4	3

Меню для питания обучающихся 1-4 классов (завтрак)

День: среда **Неделя:** первая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брут то (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (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
завтрак	День 3, неделя 1																
54-23-2020	Огурец в нарезке			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-7г-2020	Рис припущеный			200,0	4,6	7,2	46,6	269,4	0,04	0,03	35,5	1,83		8	30	92	0,6
	вода	351,9	351,9														
	Крупа рисовая	69,1	69,1														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-11р-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)			100,0	11,1	5,9	5	117,8	0,1	0,1	27,5	3,5	0,5	14,0	19,5	106	0,5
	томатная паста	8,1	8,1														
	Масло подсолнечное.	6,8	6,8														
	Минтай (филе)	88,46	78,3														
	Соль поваренная йодированная	0,25	0,25														
	сахар	2,3	2,3														
	лук репчатый	15,68	12,6														
	морковь	28,15	22,5														
54-2соус-2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	33,2	0,0	0,0	10,2	0,06	0,3	28	18	25	0,6
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,0	0,4	11,9	58,7	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
пром	Сок натуральный			200,0	1	0,2	20,2	86,6	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	Итого за завтрак			640	20,55	15,8	87,7	574,8	0,2 1	0, 18	79 ,2	6, 07	6, 8	75 ,9	89 ,8	282, 4	3,64

Меню для питания обучающихся 1-4 классов (завтрак)

День: четверг

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Брут то (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (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			150,0	9,6	11,5	4,7	160,4	0,07	0,29	129,8	2,28	1,47	99	19	164,0	1,6
	Масло сливочное	5,0	5,0														
	Молоко	60	60														
	Горошек зеленый консервированный	45	29														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Яйцо куриное	66	60														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,09	78	0,09	0,21	264	11	150	0,7
	Сыр российский	31,2	30,0														
	Пряник			20,0	1,29	1,64	13,66	75			0,09			3,42	5	12,14	0,24
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	0,01	65,3	0,02	0,0	1,0	0,0	2,0	0,00
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,0	0,4	11,9	58,7	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	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	111	30,7	107	1,1
	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			440	23,79	34,04	41,56	567,6	0,16	0,54	286,48	3,78	2,2	485,3	75,6	461,24	4,24
														2			

Меню для питания обучающихся 1-4 классов (завтрак)

День: пятница

Неделя:

первая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет

№ 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)	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 5, неделя 1																	
	Завтрак																
54-1к-2020	Каша жидккая 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.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	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	8,8	0,0	107,5	0,01	0,09	78	0,09	0,21	264	11	150	0,7
	Сыр российский	30,3	30,0														
пром.	Печенье			20,0	1,7	7,79	14,8	62	0,02		13			8,2	36,5	17,4	0,2
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,0	0,4	11,9	58,7	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 сахаром			200,0	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,07	6,9	0,41	0,3	57,3	9,9	46,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			480	18,1	25,29	69,6	504	0,19	0,38	98,35	1,48	1,31	470,4	96,9	375,8	3,1

Меню для питания обучающихся 1-4 классов (завтрак)

День: понедельник **Неделя:** вторая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брут то (г)	Нетт о (г)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (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																
54-4т-2020	Пудинг из творога с фруктами			200,0	26,6	20,0	23,2	378,7	0,1	0,5	187, 0	1,3	7,0	267, 0	50,0	361, 0	3,0
	ванилин	0,01	0,01														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	8,0	8,0														
	Сахар-песок	8,0	8,0														
	Сметана 15%	8,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Творог 9% м.д.ж.	136,0	136,0														
	яблоко	52,0	46,0														
	Сухари панировочные	8,0	8,0														
	Яйцо куриное	22,0	20,0														
промыш.	повидло			40,0	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
промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,0	0,7	23,8	117,4	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
промыш.	Сок натуральный			200,0	1,0	0	20,2	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			500,0	31,7	20,7	85,0	654,5	0,15	0,54	187, 0	1,86	7,2	282, 9	66,3	398, 4	4,8

Меню для питания обучающихся 1-4 классов (завтрак)

День: вторник **Неделя:** вторая

Период: осень-зима **Категория:** завтрак дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пища, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (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 7, неделя 2																	
	Завтрак																
54-23-2020	Огурец в нарезке			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,0	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-1Г-2020	Макароны отварные			150,0	5,3	0,6	29,86	168,0	0,15	0,06	0,0	1,05	0,0	13,9	8,9	35,83	1,08
	вода	306,0	306,0														
	Макаронные изделия	51,0	51,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
пром	Тефтели из говядины паровые(полуфабрикат)			90,0	8,4	6,0	4,7	106,1	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
54-3соус-2020	Соус красный основной			50,0	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35
	бульон	50,0	50,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
пром.	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
пром.	Сок фруктовый			200,0	1	0,2	20,2	86,6	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
Пром.	Печенье			20,0	1,7	7,79	14,8	62	0,02		13			8,2	36,5	17,4	0,2
	Итого за завтрак			600	20,85	16,24	87,41	526,5	0,25	0,21	34,5	3,28	8,85	68,5	87,2	239,13	4,87

Меню для питания обучающихся 1-4 классов (завтрак)

День: среда **Неделя:** вторая **Период:** осень-зима **Категория:** завтрак дети 7-11 лет

№ 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		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																
54-1о-2020	Омлет натуральный			150,0	14,7	21,7	6,8	281,2	0,12	0,57	628	0,8	4,0	167,0	86,0	280,0	4,0
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	11,5	11,5														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	57,7	57,7														
	Яйцо куриное	101,5	92,3														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива			100,0	0,9	0,0	14,2	60,9	0,04	0,1	165,0	0,67	3,0	35,0	32,0	37,0	2,49
	чернослив	21,4	20,0														
	морковь	75,0	60,0														
	Сахар-песок	1,6	1,6														
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
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	Итого за завтрак			490	21,5	33,7	55,1	609	0,21	0,7	854,4	2,16	7	332,9	157,9	454,1	8,11

Меню для питания обучающихся 1-4 классов (завтрак)

День: четверг **Неделя:** вторая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет

№ 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		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
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 сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-13-2020	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	30,3	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
54-6гн-2020	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														
пром.490	Пряник			20,0	1,29	1,64	13,66	75			0,09			3,42	5	12,14	0,24
	Итого за завтрак			490	19,1	23,3	56,9	504,1	0,37	0,39	151	1,4	1,0	532,5	109,3	516,9	3,68

День: пятница **Неделя:** вторая

Меню для питания обучающихся (завтрак)

Период: осень-зима

Категория: Завтрак дети 7-11 лет

№ 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)	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 10, неделя 2																	
	Завтрак																
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом			200,0	8,6	11,5	45,2	318,5	0,4	0,2	71	0,9	0,8	155,0	70,0	225,0	3,2
	вода	52	52														
	Крупа пшеничная	50	50														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	104,0	104,0														
	изюм	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-13-2020	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	30,3	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
пром.	Сок натуральный			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	Итого за завтрак			460	18,3	20,9	71,1	545,6	0,47	0,32	149	1,57	8,3	481,4	100,4	430,2	4,18

Утверждаю:

Директор школы _____ Кмита Н.В.

Приказ № 35 «28 » августа 2025г.

**Основное десятидневное меню
МБОУ «Устиново-Копьевская СОШ»
(возрастная категория 7-11 лет)**

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, с. Устинкино, ул. Советская,13

Устинкино,2025