

Утверждаю:

Директор МКОУ-ООШ с. Киргишаны
Мартынова Т.В.



24.10.2024

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 1-4 классов, детей
с ОВЗ и детей-инвалидов (приём пищи 1, 2)
МКОУ-ООШ с. Киргишаны
2024-2025 учебный год

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ич. цен. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 ДЕНЬ																		
Наименование блюда																		
Приём пищи 1																		
302	Каша молочная ячневая с маслом	150	15	2	98	153	0,405	0	2,25	120	7,05	75	2,70					
	Помидоры свежие (д.гарнир)	30	0,33	0,06	1,11	6	0,06	25	0,2	14	26	0,14	0,9					
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0,066	78	45,9	7,5	1,077					
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8					
	Итого:	410	23,4	8,13	147,52	428	0,666	26,6	40,2	384,2	256,95	107,44	5,677					
Приём пищи 2																		
157	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	8,62	7,36	11,74	150	0,1	7,8	97,7	0,4	18	82	27,2					
397	Фрикадельки рыбные	90	10,62	1,71	6,84	85,5	0,072	0,72	27	0,18	53,1	152,1	31,5					
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7					
513	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,15	0	0,003	2,55	12,6	122,9	84,2					
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08					
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8					
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2					
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5					
	Итого:	840	56,59	18,67	108,09	731,5	1,408	28,45	542,348	3,662	322,8	590,1	201,8					
	Всего:	79,99	26,8	255,61	1159,5	2,074	55,05	582,55	6,778	707	847,1	309,24	16,817					
2 ДЕНЬ																		
Наименование блюда																		
Приём пищи 1																		
302	Каша мол гречневая с маслом	150	18,9	4,65	103,8	180	0,15	0	3	2,55	30,0	122,9	300					
32	Масло слив.(порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08					

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,291	0	20	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	390	21,27	14,94	127,71	356	0,291	20	3	15,716	117,2	183,6	315,3	12,73
Прием пищи 2														
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	200	9,1	8	18,3	185	0,16	7	600	0,8	39,4	139	38,6	2,8
498	Котлеты рубленые из птицы	90	18	1,44	4,68	104,6	0,054	2,034	26,1	0,44	17,77	154,62	70,63	1,57
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макаронные отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,15
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,087	0,08	2	0,066	14,6	25	8	0,57
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	740	35,95	21,39	103,29	757,8	1,521	19,064	1055,1	3,782	207,67	595,02	171,13	11,82
	Всего:		57,22	36,33	231	1113,8	1,812	39,064	1058,10	19,498	324,87	778,6	486,43	24,55
3 ДЕНЬ														
Наименование блюд														
Приём пищи 1														
302	Каша молочная геркулес. с маслом	150	3,6	6	22,2	172	0,105	0	0	1,65	28,5	105	43,5	1,2
	Огурцы св. (доп гарнир)	30	0,2	0	0,8	4,2	0,009	3	0,003	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	410	34,07	9,27	61,21	368,2	0,255	3,5	17,603	1,746	228,4	254,9	73,4	2,76
Прием пищи 2														
181	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	15,4	129	0,04	0,6	40,0	0,4	161,4	134,60	20,2	0,4
463	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	7,69	19,31	1,31	234	0,08	0,1	40	0,8	38,3	212	28,9	3
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
525	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	168	0,113	7,82	19,28	0,23	27,13	64,46	22,05	2,19
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,087	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	750	19,89	34,18	73,42	708	1,274	32,95	499,28	1,662	336,13	551,06	106,15	9,89
	Всего:		34,07	43,45	134,63	1076,2	1,529	36,45	516,88	3,408	564,53	806,0	179,55	12,65
4 ДЕНЬ														
Наименование блюд														
Приём пищи 1														
302	Каша молочная манная с маслом	150	18	42	88,5	166	0,06	2,85	4,95	4,95	102,9	108	29,7	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	480	20,87	42,87	137,21	384	0,25	18,25	4,999	5,316	205,1	179	59,7	5,73
Прием пищи 2														
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8,14	7,28	10,78	142	0	11,4	172,5	1,84	48,56	51,2	25,76	1,3
366	Запеканка из творога со ст. молоком	170	16,41	27,53	22,06	396,2	0,066	0,39	264,71	1,85	167,82	221,47	26,6	0,93
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,087	0,08	200	0	0,066	14,6	25	8
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6

Итого:		620	28	35,29	83,75	755,2	1,137	12,27	637,21	3,822	334,18	383,17	87,26	4,48
Всего:		48,87	78,16	220,96	1139,2	642,21	9,138	539,3	562,2	146,96	10,21			
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5 ДЕНЬ														
Наименование блюда														
Приём пищи 1														
302	Каша молочная пшенная со сл.маслом	150	22,5	5,55	34,05	180	0,090	3,15	30	0,6	111	70,8	43,95	1,2
32	Помидоры свежие (д.гарнир)	30	0,33	0,06	1,11	6	0,06	25	0,2	0,400	14	26	0,14	0,9
	Масло слив.(порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0	0
714	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	420	25,5	15,98	70,37	409,2	0,297	33,75	32,2	14,226	217,4	159,9	60,79	4,78
Прием пищи 2														
163	Суп картофельныйс макаронными изд со смета	200	6,46	5,52	17,26	147	0,08	5,28	129,4	1,2	18,4	45,84	18,64	0,9
442	Жаркое по - домашнему	150	24,30	20,7	23,6	272	0,15	15,15	30	0,6	29,7	307,30	59,4	4,35
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого:	600	35,01	28,3	79,17	612	1,261	21,11	159,4	1,932	206,7	474,04	105,54	7,7
	Всего:	60,51	44,28	149,54	1021,2	1,558	54,86	191,600	16,158	424,1	633,9	166,33	12,48	
6 ДЕНЬ														
Наименование блюда														
Приём пищи 1														
ТТК№ 6	Салат из св.огурцов и помидоров	100	0,82	15	3,43	152	0,044	17,07	69,8	1,46	18,05	33,2	16,6	0,73
302	Каша молочная рисовая с маслом	150	2,47	6,6	23,7	138	0,02	0,3	30	0,15	17,7	61,2	33,6	0,90
713	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	480	5,66	21,89	51,04	389	0,205	37,37	99,8	1,676	122,95	155,1	65,5	4,31
Прием пищи 2														
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	200	9,1	8	18,3	185	0,16	7	600	0,8	39,4	139	38,6	2,8
ТТК№42	Котлета рыбная "Лада"	90	11,56	10,63	8,09	174,6	0,082	4,16	171	0,53	36,46	151,2	36,55	0,92
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,15
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	1
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	840	35,51	36,88	134,6	1028,6	1,648	32,19	1238,045	4,512	408,16	768,9	166,15	13,87
	Всего:	41,17	58,77	185,64	1417,6	1,853	69,56	1337,845	6,188	531,11	924,0	231,65	18,18	
7 ДЕНЬ														
Наименование блюда														
Приём пищи 1														
ТТК№ 35	Каша молочная "Дружба" с маслом	150	5,4	3,89	33,42	190	0,015	0,3	30	0,15	17,7	50,1	33,6	0,90
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,04	0	0,5	5,000	6,81	270	5,7	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	1
	Итого:	405	14,57	18,96	88,63	574	0,256	1,9	70,5	5,616	274,71	544	71,6	3,49
Прием пищи 2														
145	Щи из свежей капусты со сметаной	200	8,14	6,56	8,3	128	0	12,8	183	2,17	50,83	40,3	23,44	1,15
366	Запеканка из творога со сл.молоком	170	16,41	27,53	22,06	396,2	0,066	0,39	264,71	1,85	167,82	221,47	26,6	0,93
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Итого:	620	27,4	34,57	72,27	707,2	1,081	13,67	447,714	4,152	311,45	341,27	74,54	3,73
	Всего:		41,97	53,53	160,9	1281,2	1,337	15,57	518,214	9,768	586,16	885,27	146,14	7,22
8 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Приём пищи 1														
302	Каша молочная ячневая с маслом	150	15	2	98	153	0,405	0	0	2,25	120	7,05	75	2,70
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	1
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	580	19,48	4,18	141,75	356	0,626	38,6	10,000	2,516	299	119,95	105,5	4,88
Прием пищи 2														
154	Рассольник ленинградский со сметаной	200	8,94	6,72	23,1	165	0,08	5,36	129,4	2	20,24	54,76	20	0,88
492	Рагу из птицы	200	12,67	11,82	20,48	244	0,2	17,2	247,2	2,96	63,2	426,6	78,56	5,6
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	750	24,86	19,12	86,69	598,2	2,549	105,44	398,6	10,184	788,44	809,36	334,26	19,49
	Всего:		44,34	23,3	228,44	954,2	3,175	144,04	408,600	12,7	1087,4	929,31	439,76	24,37
9 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Приём пищи 1														
302	Каша молочная пшеничная со сл.маслом	150	22,5	5,55	34,05	180	0,090	3,15	30	0,6	111	70,8	43,95	1,2
	Огурцы св.(доп гарнир)	30	0,2	0	0,8	4,2	0,009	3	0,003	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	410	25,37	5,92	70,06	330,4	0,246	11,75	32,003	0,756	210,3	146,5	64,85	4,06
Прием пищи 2														
182	Суп молочный с рисом	200	4,4	5,6	15	123	0,1	1,2	40	0,2	145,6	143,4	27	0,4
ТТК№ 63	Фрикадельки из курицы	90	12,92	13,75	6,32	200,7	0,054	0,36	18	1,17	33,3	108,9	20,7	0,99
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,15
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	740	25,87	31,22	90,33	744,7	1,455	25,99	485	3,852	324,2	551,3	108,2	8,84
	Всего:		51,24	37,14	160,39	1075,1	1,701	37,74	517,003	4,608	534,5	697,8	173,05	12,90

10 ДЕНЬ														
№п/л	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Приём пищи 1</i>														
302	Каша молочная манная с маслом	150	18	42	88,5	166	0,06	2,85	4,95	4,95	102,9	108	29,7	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
727	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	0,08	2	40	15,000	234,8	181,8	26,8	0,2
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	480	26,87	49,47	127,01	429	0,326	19,85	44,995	20,316	439,7	352,2	77,5	5,93
<i>Прием пищи 2</i>														
156	Суп картофельный с курицей со сметаной	200	6,38	5,92	16,86	148	0,08	7,68	130,2	1,04	19,76	55,28	23,68	1
502	Плов из птицы	160	11,68	9,98	8,17	263,5	0,08	2,17	278	0,73	33,51	296,43	47,93	2,88
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Итого:	610	21,51	16,38	75,94	628,5	1,231	10,33	608,17	1,902	171,07	462,21	106,51	6,13
	Всего:		48,38	65,85	202,95	1057,5	1,557	30,18	653,165	22,218	610,8	814,4	184,01	12,06
	Итого общий:		507,76	467,61	1930,1	11295,5	17,983	513,03	6426,17	110,46	5909,8	7878,5	1487,9	151,44