

Утверждаю:

Директор МКОУ-ООШ с. Киргишаны

 Мартынова Т.В.

от 24.10.2024



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для учащихся 5-9 классов, детей
 с ОВЗ и детей-инвалидов (приём пищи 1 и приём пищи 2)
 МКОУ-ООШ с. Киргишаны
 2024-2025 учебный год

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. 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	200	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	3	160	9,4	100	3,60	
	Помидоры свежие (д.гарнир)	30	0,33	0,06	1,11	6	0,06	25	0,2	0,4	14	26	0,14	0,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08	
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:	460	28,4	8,8	180,19	479	0,801	26,6	40,2	3,866	424,2	259,3	132,44	6,58	
Прием пищи 2															
157	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	10,7	8,7	14,6	188	0,125	9,75	122,1	0,5	22,5	102,5	34	1,25	
397	Фрикадельки рыбные	100	11,8	1,9	7,6	95	0,08	0,8	30	0,2	59	169	35	1,1	
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	
513	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,48	3,96	30,87	177,3	0,18	0	0,004	3,06	15,12	147,4	100,1	3,42	
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85	
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3	
	Итого:	840	60,62	20,36	106,18	752,3	0,686	15,52	570,004	4,025	319,02	648	218,5	9,05	
	Всего:	89,02	29,16	286,37	1231,3	1,487	42,12	610,2	7,891	743,2	907	350,94	15,63		
2 ДЕНЬ															
Наименование блюда															
Приём пищи 1															
302	Каша молочная гречневая с маслом	200	25,2	6,2	138,4	240	0,200	0	4	3,4	40	163,87	400	13,4	
32	Масло слив. (порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08	
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1	
	Итого:	440	27,57	16,49	162,31	416	0,341	20	4	16,566	127,2	224,57	415,3	15,48	

Прием пищи 2														
№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,75	750	1	49,25	173,3	48,25	3,5
498	Котлеты рубленые из птицы	100	20	1,6	5,2	116,2	0,06	2,26	29	0,49	19,74	171,8	78,48	1,74
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	180	6,12	10,98	41,04	293	0,31	0	32,4	2,7	43,2	190,8	30,6	3,84
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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:	840	41,46	24,98	119,15	881,4	0,877	21,08	1213,7	4,515	233,99	690,8	197,73	13,66
	Всего:		69,03	41,47	281,46	1297,4	1,218	41,08	1217,700	21,081	361,19	915,37	613,03	29,14
3 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Приём пищи 1														
302	Каша молочная геркулес с маслом	200	4,8	8	29,6	230	0,14	0	0	0	2,2	38	140	58
	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:	460	35,27	11,27	68,61	426,2	0,29	3,5	17,603	2,296	237,9	289,9	87,9	3,16
Прием пищи 2														
181	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	6,8	19,3	161	0,05	0,75	50,00	0,5	201,75	168,2	25,25	0,5
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	180	3,78	8,1	26,28	201,6	0,135	9,36	23,09	0,23	32,54	77,36	26,46	0,99
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0	0	0	0
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	840	22,21	37,03	85,7	795,6	0,566	34,68	513,39	1,795	389,19	610,06	119,61	8,47
	Всего:		57,48	48,3	154,31	1221,8	0,856	38,18	530,993	4,091	627,09	899,96	207,51	11,63
4 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Приём пищи 1														
302	Каша молочная манная с маслом	200	24	56	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0	0,066	78	45,9	7,5
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:	530	26,87	56,87	166,71	440	0,27	19,2	6,649	6,966	239,4	215	69,6	6,18
Прием пищи 2														
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	10,18	9,1	13,1	178	0	0	14,25	215,6	2,3	60,7	64	32,2
366	Запеканка из творога со сг.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	0,066	78	45,9	7,5
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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:	680	30,33	37,21	90,07	813,2	0,397	15,16	680,61	4,315	353,62	408,47	97,7	5,09

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Всего:	57,2	94,08	256,78	1253,2	0,667	34,36	687,259	11,281	593,02	623,47	167,3	11,27
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
5 ДЕНЬ															
Наименование блюда															
Приём пищи 1															
302	Каша молочная пшеница со сл.маслом	200	30	7,4	45,4	240	0,120	4,2	40	0,8	148	94,00	58,6	1,6	
	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	
32	Масло слив.(порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0	0	
	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:	470	33	17,83	81,72	469,2	0,327	34,8	42,2	14,426	254,4	183,1	75,44	5,18	
Приём пищи 2															
163	Суп картофельный с макаронными изд со сметан	250	8,08	6,9	21,58	184	0,1	6,6	162,0	1,5	23	57,3	23,3	1,13	
442	Жаркое по - домашнему	200	32,4	27,60	31,4	362	0,2	20,2	40	0,8	39,6	409,8	79,2	5,8	
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85	
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8	
	Итого:	710	45,02	36,68	95,29	761	0,591	27,52	202,3	2,465	228,5	600,5	134	9,66	
	Всего:		78,02	54,51	177,01	1230,2	0,918	62,32	244,500	16,891	482,9	784	209,44	14,84	
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	200	3,29	8,8	31,6	184	0,027	0,4	40	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08	
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:	530	6	24	59	435	0	37	110	2	129	176	77	5	
Приём пищи 2															
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,75	750	1	49,25	173,3	48,25	3,5	
ТТК№42	Котлета рыбная "Лада"	100	12,85	11,81	8,99	194	0,091	4,63	190	0,58	40,51	168	40,61	1,024	
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	180	6,12	10,98	41,04	293	0,31	0	32,4	2,7	43,2	190,8	30,6	3,84	
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85	
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	17,2	178	24,8	1	
	Итого:	840	39,71	40,89	136,14	1082	0,962	19,45	1412,7	4,945	412,56	847,8	175,46	12,344	
	Всего:		46,19	64,98	195,08	1517	1,174	56,92	1522,500	6,671	541,41	1023,3	252,16	16,954	
7 ДЕНЬ															
Наименование блюда															
Приём пищи 1															
ТТК№ 35	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	7,2	5,19	44,56	254	0,020	0,4	40	0,2	23,6	66,8	44,8	1,20	
-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	
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	17,2	178	24,8	1	
	Итого:	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	17,2	178	24,8	1	

№ п/п	Итого:	455	16,37	20,26	99,77	638	0,261	2	80,5	5,666	280,61	560,7	82,8	3,79
Прием пищи 2														
145	Итого:	250	10,18	8,2	10,38	160	0	6,6	228,63	2,71	63,5	50,31	29,3	1,44
366		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
		30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
		30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
651		200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Итого:	680	29,73	36,31	78,35	761,2	0,341	7,51	493,644	4,725	331,42	363,78	84,4	4,3
	Всего:		46,1	56,57	178,12	1399,2	0,602	9,51	574,144	10,391	612,0	924	167,2	8,09
8 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Приём пищи 1														
302	Каша молочная ячневая с маслом	200	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	0	160	9,4	100	3,60
	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	0,8
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	530	24,48	4,85	174,42	407	0,761	38,6	10	3,266	339	122,3	130,5	5,58
Прием пищи 2														
154	Рассольник ленинградский со сметаной	250	11,1	7,9	20,4	207	0,1	6,70	161,80	2,5	25,3	64,7	25	1,1
492	Рагу из птицы	250	15,84	14,78	25,6	306	0,25	21,5	309	3,7	79	53,2	98,2	7
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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:	760	30,48	23,36	93,11	724,2	0,627	33,92	473,1	6,425	218,6	698,5	151,9	11,63
	Всего:		54,96	197,78	267,53	1131,2	1,388	72,52	483,100	9,691	557,6	820,8	282,4	17,21
9 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Приём пищи 1														
302	Каша молочная пшеничная со сл.маслом	200	30	7,4	45,4	240	0,120	4,2	40	0,8	148	94,00	58,6	1,6
	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:	460	32,87	7,77	81,41	390,4	0,276	12,8	42,003	0,956	247,3	169,7	79,5	4,46
Прием пищи 2														
182	Суп молочный с рисом	250	5,5	7	18,3	154	0,125	1,5	50	0,25	182	179,30	33,75	0,5
ТТК№ 63	Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223	0,06	0,4	20	1,3	37	121	23	1,1
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	180	6,12	10,98	41,04	293	0,31	0	32,4	2,7	43,2	190,8	30,6	3,84
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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:	840	29,71	36,08	105,17	869	0,796	26,37	502,7	4,515	378,8	643,6	126,35	10,02
	Всего:		62,58	43,85	186,58	1259,4	1,072	39,17	544,703	5,471	626,1	813	205,85	14,48

10 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Приём пищи 1</i>														
302	Каша молочная манная с маслом	200	24	56	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6	1,8
	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:	530	32,87	63,47	156,51	485	0,346	20,8	46,645	21,966	474	388,2	87,4	6,38
<i>Прием пищи 2</i>														
156	Суп картофельный с курицей со сметаной	250	7,98	7,4	21,08	185	0,1	9,6	162,75	1,3	24,7	69,1	29,6	1,25
502	Плов из птицы	250	14,6	12,48	10,21	330	0,1	2,71	347,47	0,91	41,89	370,5	59,91	3,6
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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:	760	26,32	20,46	86,2	754	0,531	12,83	710,52	2,375	191,69	562,6	128,41	7,38
	Всего:	59,19	83,93	242,71	1239	0,877	33,63	757,17	24,341	665,7	951	215,81	13,76	
	Итого общий:	564,81	714,63	2225,95	12779,7	10,259	429,81	7172,268	117,800	5810,3	8662	2671,6	153,00	