

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



Утверждаю:

Директор МКОУ-ООШ с.Киргишаны

Мартынова Т.В.

от 03.09.2025

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ														
	Наименование блюд													
Завтрак														
302	Каша молочная ячневая с маслом	220	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
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	580	29,21	9,11	193,53	532	0,861	64,6	50,2	4,066	459,2	276,3	143,44	6,68
Обед														
157	Суп крестьянский с крупой со сметаной	273	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:	863	60,62	20,36	106,18	752,3	0,686	15,52	570,004	4,025	319,02	648	218,5	9,05
	Всего:		89,83	29,47	299,71	1284,3	1,547	80,12	620,2	8,091	778,2	924	361,94	15,73
2 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК №11	Салат из св. капусты с вар. свеклой	100	1,39	10,06	10,91	140	0,02	22,6	100	0,2	57,3	41,6	17,8	0,8
302	Каша молочная гречневая с маслом	220	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:	560	28,96	26,55	173,22	556	0,361	42,6	104	16,766	184,5	266,17	433,1	16,28
	Обед													
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	273	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:	863	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:	70,42	51,53	292,37	1437,4	1,238	63,68	1317,700	21,281	418,49	956,97	630,83	29,94	
	3 ДЕНЬ													
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
16	Салат из св огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
302	Каша молочная геркулес с маслом	220	4,8	8	29,6	230	0,14	0	0	2,2	38	140	58	1,6
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
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	575	37,37	24,27	77,31	589	0,351	9,4	118,1	7,466	272,81	593	102,8	4,39
	Обед													
181	Суп молочный с макаронными изделиями	254	7	6,8	19,3	161	0,05	0,75	50,00	0,5	201,75	168,2	25,25	0,5
444	Плов по-узбекски	250	13	27,00	45,5	376	0,075	1	1250	5,5	51	154	53	2
	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
	Итого:	764	23,24	34,4	100,61	701	0,396	21,87	1300,3	6,165	361,85	420,4	105,55	5,43
	Всего:	60,61	58,67	177,92	1290	0,747	31,27	1418,400	13,631	634,66	1013,4	208,35	9,82	
	4 ДЕНЬ													
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша молочная манная с маслом	220	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
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:	550	26,87	56,87	166,71	440	0,27	19,2	6,649	6,966	239,4	215	69,6	6,18
	Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	273	10,18	9,1	13,1	178	0	14,25	215,6	2,3	60,7	64	32,2	1,63
492	Рагу из птицы	250	15,84	14,78	25,6	306	0,25	21,5	309	3,7	79	533,2	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
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:	783	29,76	24,46	93,61	723	0,581	36,27	724,90	6,165	264,8	720,2	169,3	11,16
	Всего:	56,63	81,33	260,32	1163	0,851	55,47	731,549	13,131	504,2	935,2	238,9	17,34	
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК №7	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0,030	15	292	0,7	77	34,0	40	0,6
302	Каша молочная пшеничная со сл.маслом	220	30	7,4	45,4	240	0,120	4,2	40	0,8	148	94,00	58,6	1,6
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:	560	33,91	27,76	89,78	595,2	0,297	24,8	334	14,726	317,4	191,1	115,3	4,88
Обед														
163	Суп картофельный с макаронными изд со сметан	273	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:	733	45,02	36,68	95,29	761	0,591	27,52	202,3	2,465	228,5	600,5	134	9,66
	Всего:	78,93	64,44	185,07	1356,2	0,888	52,32	536,300	17,191	545,9	792	249,3	14,54	
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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 ячневая с маслом	220	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	3	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
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:	550	23	18	158	455	1	37	70	5	265	103	132	7
Обед														
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	273	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	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
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:	863	39,71	40,89	136,14	1082	0,962	19,45	1412,7	4,945	412,56	847,8	175,46	12,344
	Всего:	62,9	58,85	294,15	1537	1,687	56,52	1482,500	9,471	677,81	951,1	307,36	19,354	
7 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК № 16	Салат " Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	163	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,50
ТТК № 35	Каша молочная "Дружба" с маслом	220	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	172,2	178	24,8	1
	Итого:	575	17,42	35,33	105,54	801	0,291	8,6	127,5	10,266	467,61	714,7	110,8	5,29
	Обед													
145	Щи из свежей капусты со сметаной	273	10,18	8,2	10,38	160	0	6,6	228,63	2,71	63,5	50,31	29,3	1,44
366	Запеканка из творога со сг. молоком	200	19,69	33,04	26,47	475,41	0,079	0,047	317,65	2,22	301,39	265,76	31,92	1,11
	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
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Итого:	733	33,01	41,82	82,76	840,41	0,354	7,167	546,584	5,095	464,99	408,07	89,72	4,48
	Всего:	50,43	77,15	188,3	1641,41	0,645	15,767	674,084	15,361	932,6	1123	200,52	9,77	
	8 ДЕНЬ													
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша молочная рисовая с маслом	220	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
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандарины	110	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	560	7,77	10,98	75,35	387	0,248	39	50	0,466	202,6	194,5	75,3	3,18
	Обед													
154	Рассольник ленинградский со сметаной	273	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	533,2	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:	783	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:	38,25	98,71	168,46	1111,2	0,875	72,92	523,100	6,891	421,2	893	227,2	14,81	
	9 ДЕНЬ													
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
ТТК №7	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0,030	15	292	0,7	77	34,0	40	0,6
302	Каша молочная пшеничная со сл.маслом	220	3,0	7,4	45,4	240	0,120	4,2	40	0,8	148	94,00	58,6	1,6
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:	560	33,91	27,76	89,78	595,2	0,297	24,8	334	14,726	317,4	191,1	115,3	4,88
	Обед													
182	Суп молочный с рисом	255	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	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

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:	845	29,71	36,08	105,17	869	0,796	26,37	502,7	4,515	378,8	643,6	126,35	10,02
	Всего:	63,62	63,84	194,95	1464,2	1,093	51,17	836,700	19,241	696,2	835	241,65	14,9	
10 ДЕНЬ														
№п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная манная с маслом	220	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:	550	32,87	63,47	156,51	485	0,346	20,8	46,645	21,966	474	388,2	87,4	6,38
Обед														
156	Суп картофельный с курицей со сметаной	273	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	200	14,6	12,48	10,21	330	0,1	2,7	347	0,9	41,89	370,53	59,9	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:	733	26,32	20,46	86,2	754	0,531	12,82	710,05	2,365	191,69	562,63	128,4	7,38
	Всего:	59,19	83,93	242,71	1239	0,877	33,62	756,70	24,331	665,7	951	215,8	13,76	
	Итого общий:	592,56	667,92	2303,96	13523,71	10,448	512,86	8897,232	148,620	6275,0	9374	2881,9	159,96	