

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 1-4 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 03.04.2025

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ич. 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	165	15	2	98	153	0,405	0	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	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	1,077
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	1
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	525	24,21	8,44	160,86	481	0,726	64,6	50,2	3,316	419,2	273,95	118,44	5,777
Обед														
157	Суп крестьянский с крупой со сметаной	220	8,62	7,36	11,74	150	0,1	7,8	97,7	0,4	18	82	27,2	1
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	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
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	2,85
	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
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	760	55,99	18,07	93,39	653,5	1,363	13,45	542,303	3,362	298,8	573,6	188,3	7,84
	Всего:		80,2	26,51	254,25	1134,5	2,089	78,05	592,50	6,678	718	847,6	306,74	13,617
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. калусты 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 мол гречневая с маслом	165	18,9	4,65	103,8	180	0,15	0	3	2,55	30,0	122,9	300	10,05
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	1,6
	Итого:	505	22,66	25	138,62	496	0,311	42,6	103	15,916	174,5	225,2	333,1	13,53
Обед														
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	220	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	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
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	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:	58,61	46,39	241,91	1253,8	1,832	61,664	1158,10	19,698	382,17	820,2	504,23	25,35	
3 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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	165	3,6	6	22,2	172	0,105	0	0	1,65	28,5	105	43,5	1,2
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:	520	36,17	22,27	69,91	531	0,316	9,4	118,1	6,916	263,31	558	88,3	3,99
Обед														
181	Суп молочный с макаронными изделиями	204	5,6	5,4	15,4	129	0,04	0,6	40,0	0,4	161,4	134,60	20,2	0,4
444	Плов по-узбекски	200	10,40	21,6	36,4	301	0,06	0,8	1000	4,4	40,8	123,20	42,4	1,6
	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
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	754	19,76	27,81	96,95	625	1,171	59,48	1050	5,132	339	360,5	96,9	5,35
	Всего:	36,17	50,08	166,86	1156	1,487	68,88	1168,10	12,048	602,31	918,5	185,2	9,34	
4 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная манная с маслом	165	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	120	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	515	20,87	42,87	137,21	384	0,25	18,25	4,999	5,316	205,1	179	59,7	5,73
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	8,14	7,28	10,78	142	0	11,4	172,5	1,84	48,56	51,2	25,76	1,3
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

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:	670	24,26	19,58	82,17	603	1,271	29,08	619,7	4,932	229,56	588,3	139,22	9,15
	Всего:	45,13	62,45	219,38	987	1,521	47,33	624,70	10,248	434,7	767,3	198,92	14,88	
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 пшенинная со сл.маслом	165	22,5	5,55	34,05	180	0,090	3,15	30	0,6	111	70,8	43,95	1,2
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:	505	26,41	25,91	78,43	535,2	0,267	23,75	324	14,526	280,4	167,9	100,65	4,48
Обед														
163	Суп картофельныйс макаронными изд со смета	220	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	24,3	20,70	23,6	272	0,15	15,15	30	0,6	29,7	307,3	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
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	720	35,61	28,9	93,87	690	1,306	36,11	159,445	2,232	230,7	490,54	119,04	11
	Всего:	62,02	54,81	172,3	1225,2	1,573	59,86	483,445	16,758	511,1	658,4	219,69	15,48	
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	165	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
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:	495	18,19	17,29	125,34	404	0,59	37,07	69,8	3,776	225,25	100,95	106,9	6,11
Обед														
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	220	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	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
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:	760	34,91	36,28	119,9	950,6	1,603	17,19	1238	4,212	384,16	752,4	152,65	10,57
	Всего:	53,1	53,57	245,24	1354,6	2,193	54,26	1307,800	7,988	609,41	853,4	259,55	16,68	
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	160	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
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:	515	15,62	34,03	94,4	737	0,286	8,5	117,5	10,216	461,71	698	99,6	4,99
Обед														
145	Щи из свежей капусты со сметаной	220	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
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	740	28,21	34,88	85,61	760,2	1,141	51,67	457,714	4,352	346,45	358,27	85,54	3,83
	Всего:	43,83	68,91	180,01	1497,2	1,427	60,17	575,214	14,568	808,16	1056,27	185,14	8,82	
8 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная рисовая с маслом	165	2,47	6,6	23,7	138	0,02	0,3	30	0,15	17,7	61,2	33,6	0,90
	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	110	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	505	6,95	8,78	67,45	341	0,241	38,9	40	0,416	196,7	174,1	64,1	3,08
Обед														
154	Рассольник ленинградский со сметаной	220	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
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	750	25,46	19,72	101,39	676,2	1,824	121,04	458,645	6,284	607,84	934,16	264,96	19,19
	Всего:	32,41	28,5	168,84	1017,2	2,065	159,94	498,645	6,7	804,54	1108,26	329,06	22,27	
9 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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	165	22,5	5,55	34,05	180	0,090	3,15	30	0,6	111	70,8	43,95	1,2
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:	505	26,41	25,91	78,43	535,2	0,267	23,75	324	14,526	280,4	167,9	100,65	4,48
Обед														
182	Суп молочный с рисом	204	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:	744	25,87	31,22	90,33	744,7	1,455	25,99	485	3,852	324,2	551,3	108,2	8,84
	Всего:	52,28	57,13	168,76	1279,9	1,722	49,74	809,000	18,378	604,6	719,2	208,85	13,32	
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	165	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	120	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	515	26,87	49,47	127,01	429	0,326	19,85	44,995	20,316	439,7	352,2	77,5	5,93
Обед														
156	Суп картофельный с курицей со сметаной	220	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	200	14,60	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	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:	670	24,43	18,88	77,98	695	1,251	10,86	677,2	2,072	179,45	536,31	118,48	6,85
	Всего:	51,3	68,35	204,99	1124	1,577	30,71	722,195	22,388	619,2	888,5	195,98	12,78	
	Итого общий:	515,05	516,70	2022,5	12029,4	17,486	670,6	7939,70	135,45	6094,1	8637,6	1597,19	152,54	