

302	Каша молочная манная	220	24	56	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6	1,8
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,800
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64,00	0,141	0	0	0,07	78	45,9	7,5	1,080
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:	490	29,71	62,53	180,3	537,2	0,227	9,4	13	6,726	241,2	243,1	64,3	5,28
Обед														
ТТК№15	Салат "Свежесть"	100	2,12	16,14	4,93	173	0,02	10	0,01	0,1	37	43,00	22	1,4
157	Суп крестьянский крупой и курицей со сметаной	273	10,78	9,2	14,68	188	0,13	9,75	122,10	0,5	22,5	102,5	34	1,25
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	1,02
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	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	2,7
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,6
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Итого:	963	39	54	118	1125,6	1	40	776	2	412	707	179	10
	Всего:	1453	69	116	298	1663	1	49	789	9	653	950	243	15
3 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная пшенная	220	30	7,4	45,4	240	0,12	4,2	40	0,8	148	94,4	58,6	1,6
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0,000	4	13,2	0,8	0,240
	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	178,4	24,8	1
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	590	40,18	14,88	139,55	698	0,397	43,8	90	1,466	437,2	348,9	102,7	4,02
Обед														
154	Рассольник ленинградск. со сметан.	273	11,1	7,9	20,4	207	0,1	6,7	162	2,5	25,3	64,7	25	1,1
ТТК №63	Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223	0,060	0,40	20,0	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:	863	35,31	36,98	107,27	922	0,771	31,57	614,7	6,765	222,1	529	117,6	10,62
	Всего:	1453	75,49	51,86	246,82	1620	1,168	75,37	704,7	8,231	659,3	877,9	220,3	14,64
4 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
ТТК№35	Каша молочная "Дружба"	220	7,2	5,18	44,6	254	0,02	0,4	40	0,2	23,6	66,8	44,8	1,2
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8

Обед														
№ п/п	Итого:	475	11,97	16,05	81,81	519	0,181	1	44,4	0,266	179,2	198,7	72,3	3,88
19	Салат из св. помидоров	100	4,4	12,4	4,40	98	0,05	18,1	178	0,5	45	33,00	17	0,8
163	Суп картофельный с макар. изд. с курицей со сметан	273	8,8	6,9	21,58	184	0,1	6,6	161,75	1,5	23	57,3	23,3	1,13
492	Рагу из птицы	250	15,84	14,78	25,6	306	0,25	21,5	308,5	3,7	79	533,3	7,5	1,08
	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	25,20	39,6	19,4	0,6
	Итого:	883	33	35	106	827,0	1	47	849	6	272	747	87	6
	Всего:	1358	45	51	188	1346	1	48	893	6	451	945	159	9
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная гречневая	220	25,2	6,2	138	240	0,200	0	4	3,4	40	163,9	400	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0	115	91,4	18,2	0,3
	Бананы	100	2,3	0,8	31,5	148	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Итого:	550	57,77	10,27	207,71	580	0,401	15,5	51,6	4,066	245	343,2	488,7	3,88
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
439	Печень тушеная	100	4,1	9	4,1	112	0,07	3,7	300	2,3	11	81,7	5,7	2
558	Соус сметанный	50	1,7	17,7	6,8	39	0,015	0,05	0	0,65	19,05	19,2	2,65	0,2
515	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,012	0,00	0	0,001	1,8	0,012	14,4	2,62
	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	24,02	42,96	114,65	795,8	0,374	16,07	530,93	5,886	209,65	251,822	80,75	9,79
	Всего:	1413	81,79	53,23	322,36	1375,8	0,775	31,57	582,53	9,952	454,65	595,022	569,45	13,67
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная рисовая	220	3,29	8,8	31,6	184	0,027	0,4	40	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2
32	Масло слив (порц.)	10	0	10	0	77	0	0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,07	78	45,9	7,5	1,080
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:	460	6	19	56	360	0	20	40	13	111	142	60	4
Обед														
75	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	0,05	16,2	900	4,6	33,55	0	20,3	0,9
162	Суп картоф. с бобовыми со смет	273	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,8	750	1	49,25	173,3	48,3	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
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	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	963	70,82	30,96	118,78	935,5	0,791	32,23	2096,9	9,415	340,06	721,6	296,58	12,84
	Всего:	1423	76	50	174	1296	1	53	2137	23	451	864	357	17
7 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
302	Каша мол из овс хл геркулес	220	4,8	8	29,6	230	0,14	0	0	2,2	38	140	58	1,6
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,800
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	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	178,4	24,8	1
	Груша	100	0,6	0,5	15,50	91	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Итого:	590	16,51	20,73	120,6	759	0,371	9,1	47,4	3,266	328,3	424,3	116,3	7,93
Обед														
163	Суп картофельный с макар. изд. с курицей со сметан	273	8,8	6,9	21,58	184	0,1	6,6	161,75	1,5	23	57,3	23,3	1,13
385	Рыба "Аппетитная"	200	25,6	38	13,87	496,8	0,180	26,20	400,0	5,4	181	381,33	74,6	2,2
	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
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,20	39,6	19,4	0,6
	Итого:	733	38,14	45,48	90,36	919,8	0,611	33,32	762,05	7,065	329,1	561,63	136,8	5,86
	Всего:	1323	54,65	66,21	210,96	1678,8	0,982	42,42	809,45	10,331	657,4	985,93	253,1	13,79
8 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная пшениная	220	30	7,4	45,4	240	0,12	4,2	40	0,8	148	94,4	58,6	1,6
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	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
	Итого:	475	34,77	18,27	82,6	505	0,281	4,8	44,4	0,866	303,6	226,3	86,1	4,28
Обед														
ТТК№2	Морковь с яблоками и курагой	100	1,39	0,12	27,56	117	0,05	10,1	380	1,5	34,7	41,7	30,7	1,1
157	Суп крестьянскийс крупой и курицей со сметаной	273	10,78	9,2	14,68	188	0,13	9,75	122,10	0,5	22,5	102,5	34	1,25
492	Рагу из птицы	250	15,84	14,78	25,6	306	0,25	21,5	308,5	3,7	79	533,3	7,5	1,08
	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:	883	31,15	24,68	113,75	816	0,705	41,87	810,904	5,865	236,3	769,5	100,7	5,36
	Всего:	1358	65,92	42,95	196,35	1321	0,986	46,67	855,304	6,731	539,9	995,8	186,8	9,64
9 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														

302	Каша молочная гречневая	220	25,2	6,2	138	240	0,200	0	4	3,4	40	163,9	400	1,60
32	Масло слив (порц.)	10	0	10	0	77	0	0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	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
	Киви	110	1,4	0,7	14,6	85	0,04	324	27	0,54	72	61,2	45	1,44
	Итого:	570	29,27	17,27	187,8	548,2	0,387	329,6	33	17,166	204,4	288,2	461,7	5,72
Обед														
ТТК№7	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0,03	15	292	0,7	77	34,00	40	0,9
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	2,71	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
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Итого:	833	32,76	36,25	100,77	981	0,561	29,03	842,52	3,475	415,69	735,4	173,81	8,68
	Всего:	1403	62,03	53,52	288,57	1529,2	0,948	358,63	875,52	20,641	620,09	1023,6	635,51	14,4
10 ДЕНЬ														
№п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК№35	Каша молочная "Дружба"	220	7,2	5,18	44,6	254	0,02	0,4	40	0,2	23,6	66,8	44,8	1,2
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,800
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,07	78	45,9	7,5	1,080
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	490	40,51	14,61	109,9	615	0,161	0,9	62	0,266	228,2	240,1	78,5	3,38
Обед														
162	Суп картоф. с бобовыми со смет	273	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,8	750	1	49,25	173,3	48,3	3,5
	Огурцы св (доп гарнир)	30	0,2	0	0,80	4,2	0,009	3	0,003	0,03	6,9	12,60	4,2	0,18
ТТК №63	Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223	0,060	0,40	20,0	1,3	37	121	23	1,1
525	Пюре картофельное	100	0,28	0,6	1,95	14,93	0,01	0,69	1,71	0,02	2,41	5,73	1,96	0,07
564	Капуста тушеная	80	2,08	4,64	7,84	79,2	0,04	17,68	320	0,08	49,2	39,6	20,32	0,8
	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
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:	843	31	31	76	711,3	1	51	1092	3	254	450	125	9
	Всего:	1333	72	45	186	1326	1	52	1154	3	482	691	204	13
	Итого общий:	13825	659	585	2374	14510	10	806	9338	105	5614	8472	3057	137



Приказ № 9-П от 24.05.2025

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 11 лет и старше
МКОУ-ООШ с Киргизшаны
Летний оздоровительный лагерь
2025 год

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 ДЕНЬ																
Наименование блюда																
Завтрак																
302	Каша молочная ячневая	220	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	0	3	160	9,4	100	3,60	
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0,000	0	0,066	0	78	45,9	7,5	1,08	
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	0	9,2	14,8	7,8	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:	575	24,07	12,56	176,08	496	0,726	35	4,445	3,366		282,8	122,6	136,8	10,38	
Обед																
110	Борщ с капустой и карт. со см	273	10,18	9,1	13,48	178	0	14,25	215,6	2,3		60,7	64	32,2	1,63	
366	Запеканка из творога со ст.молоком	200	19,69	33,04	26,47	475,4	0,07	0,47	317,64	2,22		201,38	265,76	31,93	1,11	
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	0	78	45,9	7,5	2,7	
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099		21,9	37,5	12	0,6	
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0		0,2	8,6	9	0	
	Итого:	733	33,01	42,72	85,86	858,4	0,345	15,24	533,544	4,685		362,18	421,76	92,63	6,04	
	Всего:	1308	57,08	55,28	261,94	1354,4	1,071	50,24	537,989	8,051		644,98	544,36	229,43	16,42	
2 ДЕНЬ																
Наименование блюда																
Завтрак																
№ п.п.		Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	