



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 6,6 до 10 лет
МКОУ-ООШ с Киргишаны
Летний оздоровительный лагерь
2025 год

№ рецепта	Наименование блюд	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 блюд															
	Завтрак															
302	Каша молочная ячневая	165	15	2	98	153	0,405	0	0	2,25	120	7,05	75	2,70		
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	0,000	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		
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Итого:	520	19,07	11,89	143,41	445	0,591	35	4,445	2,616	242,8	120,25	111,8	9,48		
Обед																
ТТК№6	Салат из св. огурцов и помид.	100	0,82	15	3,43	152	0,044	17,07	69,8	1,46	18,05	33,2	16,6	0,73		
110	Борщ с капустой и карт. со см	220	8,14	7,28	10,78	142	0	11,4	172,5	1,84	48,56	51,2	25,8	1,3		
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	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:	770	31,5	55,8	82,59	952,4	1,129	29,42	559,944	5,652	360,79	429,66	98,83	4,79		
	Всего:	1290	50,57	67,69	226,00	1397,4	1,720	64,42	564,389	8,268	603,59	549,9	210,63	14,27		
2 ДЕНЬ																
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
№ п.п.	Завтрак															
302	Каша молочная манная	165	18	42	88,50	166	0,06	2,85	4,95	4,95	102,9	108	29,7	1,35		

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	0,066	78	45,9	7,5	1,080
Йогурт 5,1 %	95	4,8	3	3,3	106	0,04	0,57	20,9	0	115,9	91,2	14,25	0,095
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:	530	28,51	51,53	154,1	587,2	0,247	9,02	32,25	5,076	322,8	298,3	68,65	4,925
Обед													
ТТК№15	100	2,12	16,14	4,93	173	0,02	10	0,01	0,1	37	43,00	22	1,4
157	220	8,62	7,36	11,74	150	0,1	7,8	97,7	0,4	18	82	27,2	1
ТТК№42	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	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
525	150	3,15	6,75	21,9	168	0,113	7,82	19	0,23	27,13	64,46	22,1	0,85
	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
725	860	34,6	49,38	105,97	1012,6	1,416	35,81	727,71	1,892	390,89	644,26	159,85	7,87
Итого:	1390	63,11	100,91	260,07	1599,8	1,663	44,83	759,96	6,968	713,69	942,56	228,5	12,795
Всего:													
3 ДЕНЬ													
№ п.п.	Наименование блюд	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
302	Каша молочная пшенная	22,5	5,55	34,05	180	0,09	3,15	30	0,6	111	70,8	44	1,2
	Вафли	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0,000	4	13,2	0,8	0,240
	Хлеб пшеничный	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
725	Какао с молоком	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Мандарины	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого:	535	32,68	13,03	128,2	638	0,367	42,75	80	1,266	400,2	325,3	88,1	3,62
Обед													
61	Салат из белокочанной капусты	1,8	3,6	7,6	68	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
154	Рассольник ленинградск. со сметан.	8,94	6,72	23,10	165	0,08	5,36	129,4	2	20,24	54,76	20	0,88
ТТК №63	Фрикадельки из курицы	12,92	13,75	6,32	200,7	0,54	0,36	18	1,17	33,3	108,90	20,7	0,99
558	Соус красный	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макароны отварные	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,2
	Хлеб пшеничный	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
713	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
Итого:	860	32,21	35,94	106,03	854,7	1,951	75,65	574,42	7,152	258,74	493,96	117,5	10,07
Всего:	1395	64,89	48,97	234,23	1492,7	2,318	118,4	654,42	8,418	658,94	819,26	205,6	13,69
4 ДЕНЬ													
№ п/п	Наименование блюд	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
ТТК№35	Каша молочная "Дружба"	5,4	3,89	33,42	190	0,015	0,3	30	0,15	17,7	50,1	33,6	0,9
1	Бутерброд с маслом	1,1	9	6,8	115	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,8
	Хлеб пшеничный	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
715	Чай с молоком	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	56	50	12	0,8

	Итого:	420	10,17	14,76	70,63	455	0,176	0,9	34,4	0,216	173,3	182	61,1	3,58
Обед														
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 картоф. с макар. изд. с курицей, со сметаной	220	6,46	5,52	17,26	147	0,08	5,3	129,4	1,2	18,4	45,84	18,6	0,9
492	Рату из птицы	200	12,67	11,82	20,48	244,00	0,2	17,2	247,2	2,96	63,2	426,6	78,6	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	25,20	39,6	19,4	0,6
	Итого:	770	26,98	30,22	93,05	706	1,401	41,08	754,6	4,792	244,4	615,94	149,1	9,55
	Всего:	1190	37,15	44,98	163,68	1161	1,577	41,98	789	5,008	417,7	797,94	210,2	13,13
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша мол. гречневая	165	18,9	4,65	103,8	180	0,15	0	3	2,55	30,0	122,9	300	10,05
	Батончик шоколадный	30	2	10,5	13,5	156	0,018	0,15	13,8	0,45	27,90	57	21,6	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	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:	525	53,47	19,22	187	676	0,369	15,65	64,4	3,666	262,9	359,2	410,3	12,55
Обед														
ТТК№16	Салат "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	163	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
145	Щи из св. капусты с карт. со смет	220	8,14	6,56	8,3	128	0,000	12,8	182,9	2,17	50,83	40,25	23,4	1,15
439	Печень тушеная	90	3,7	8,1	3,7	100,8	0,063	3,33	270	2,07	9,9	73,53	5,13	1,8
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	150	3,75	6,15	38,55	228	0,011	0	0	0,001	1,5	0,011	12	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	0,87	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:	860	21,59	54,16	106,23	848	1,136	28,46	501,9	9,683	375,28	375,091	95,88	10,09
	Всего:	1385	75,06	73,38	293,23	1524	1,505	44,11	566,3	13,349	638,18	734,291	506,18	22,64
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная рисовая	165	2,47	6,6	23,7	138	0,020	0,3	30	0,15	17,7	61,2	33,6	0,9
32	Масло слив. (порц.)	10	0	10	0	77	0	0	0	13,1	0	0	0	0
	Йогурт 5,1 %	95	4,8	3	3,3	106	0,04	0,57	20,9	0	115,9	91,2	14,25	0,095
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,066	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:	500	10	20	51	420	0	21	51	13	221	213	63	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 картофельный с бобовыми и курицей, со сметаной	220	9,1	8	18,3	185	0,16	7	600	0,8	39,4	138,6	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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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	0,00	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	11,5	91,4	18,2	0,3
	Итого:	860	65,25	28,54	104,59	831,6	1,455	30,164	1943,703	8,622	318,42	632,72	259,13	11,12
	Всего:	1360	75	48	155	1252	2	51	1995	22	539	846	322	15
7 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша мол из овс хл геркулес	165	3,6	6	22,2	172	0,105	0	0	1,65	28,5	105	43,5	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	0,066	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:	535	15,31	18,73	113,2	701	0,336	9,1	47,4	2,716	318,8	389,3	101,8	7,53
Обед														
16	Салат из св. огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	8,9	13,4	0,2	35	45,7	13,4	0,9
163	Суп картоф. с макар. изд с курицей со сметаной	220	6,46	5,52	17,26	147	0,08	5,3	129,4	1,2	18,4	45,84	18,6	0,9
385	Рыба "Аппетитная"	150	19,2	28,5	10,4	372,60	0,135	19,65	300,0	4,05	135,75	286,0	55,95	1,65
	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	25,20	39,6	19,4	0,6
	Итого:	720	30,31	38,5	81,27	788,6	1,316	34,33	642,8	5,582	306,95	488,04	122,85	5,7
	Всего:	1255	45,62	57,23	194,47	1489,6	1,652	43,43	690,2	8,298	625,75	877,34	224,65	13,23
8 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная пшенная	165	22,5	5,55	34,05	180	0,09	3,15	30	0,6	111	70,8	44	1,2
1	Булгур с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша мол гречневая	165	18,9	4,65	103,8	180	0,15	0	0	3	2,55	30,0	122,9	300
32	Масло слив. (порц.)	10	0	10	0	77	0	0	0	0	13,1	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0	0,066	78	45,9	7,5
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:	515	22,97	15,72	153,6	488,2	0,337	329,6	32	16,316	194,4	247,2	361,7	14,17
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	220	6,38	5,92	16,86	148	0,08	7,68	130,2	1,04	19,76	55,28	23,7	1
502	Плов из птицы	200	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
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:	770	27,95	32,17	90,51	855,5	1,261	26,53	740,17	3,002	395,07	635,01	151,93	7,43
	Всего:	1285	50,92	47,89	244,11	1343,7	1,598	356,13	772,17	19,318	589,47	882,21	513,63	21,6
10 ДЕНЬ														
Завтрак														
ТТК№35	Каша молочная "Дружба"	165	5,4	3,89	33,42	190	0,015	0,3	30	0,15	17,7	50,1	33,6	0,9
	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	1,080
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	435	38,71	13,32	98,72	551	0,156	0,8	52	0,216	222,3	223,4	67,3	3,08
Обед														
162	Суп картофельный с бобовыми и курицей, со сметаной	220	9,1	8	18,3	185	0,16	7	600	0,8	39,4	138,6	38,6	2,8
	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	90	12,92	13,75	6,32	200,7	0,54	0,36	18	1,17	33,3	108,90	20,7	0,99
525	Пюре картофельное	75	0,21	0,45	1,46	11,2	0,007	0,52	1,28	0,015	1,8	4,29	1,47	0,055
564	Капуста тушеная	75	1,95	4,35	7,35	74,5	0,037	16,57	300	0,075	46,12	37,15	19,05	0,75
	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	27,33	27,05	66,04	617,6	1,764	47,53	919,283	2,222	229,32	387,24	107,32	8,025
	Всего:	1175	66,04	40,37	164,76	1168,6	1,92	48,33	971,283	2,438	451,62	610,64	174,62	11,105
	Итого общий:	12915	581	566	2109	13567	17	852	8522	100	5713	7892	2829	150