

Утверждаю:
И.О. директора МКОУ-ООШ с.Киргишаны
Ветрова Л.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 1-4 классов, детей
с ОВЗ и детей-инвалидов(завтрак и обед)
МКОУ-ООШ с.Киргишаны
2025-2026 учебный год

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ич. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 ДЕНЬ														
	Наименование блюд													
	Завтрак													
302	Каша молочная пшенная	165	22,5	5,55	34,05	180	0,090	3,15	30	0,6	111	70,8	43,95	1,2
	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
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
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	525	26,31	6,29	83,71	385,2	0,357	71,75	42,2	1,326	252,4	176,9	71,79	4,877
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
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
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	55,69	23,92	101,89	749,5	1,473	13,45	569,3	3,062	322,2	609,7	129,6	8,14
	Всего:		82	30,21	185,6	1134,7	1,83	85,2	611,50	4,388	574,6	786,6	201,39	13,017
2 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 мол гречневая с маслом	165	18,9	4,65	103,8	180	0,15	0	3	2,55	30	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	22,51	24,93	136,88	488	0,321	35	295	16,416	194,2	217,6	355,3	13,33
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
366	Запеканка из творога со ст.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
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	740	28,6	35,89	98,45	833,2	1,182	27,27	637,255	4,122	358,18	399,67	100,76	7,78
	Всего:	51,11	60,82	235,33	1321,2	1,503	62,27	932,26	20,538	552,38	617,3	456,06	21,11	
3 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная ячневая с маслом	165	15	2	98	153	0,405	0	0	2,25	120	7,05	75	2,70
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	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	1,08
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Бананы	100	2,3	0,8	31,5	148	0,06	15	30,000	0,6	12	42	63	0,9
	Итого:	535	22,61	9,23	190,61	610	0,61	15,4	34,404	2,916	221,8	139,55	162,5	5,48
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
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
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
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	36,09	14,26	99,59	641,8	1,331	17,424	557,503	5,282	165,11	474,68	211,23	9,6
	Всего:	22,61	23,49	290,2	1251,8	1,941	32,824	591,91	8,198	386,91	614,2	373,73	15,08	
4 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 манная с маслом	165	18	42	88,5	166	0,06	2,85	4,95	4,95	102,9	108	29,7	1,35
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	50,57	58,27	136,21	525	0,271	12,25	123,05	10,216	337,71	561	74,5	4,14
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
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	150	3,15	6,75	21,9	168	0,113	7,82	19,28	0,23	27,13	64,46	22,05	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
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:	770	23,39	36,78	76,32	764	1,394	39,35	1059,28	2,062	214,13	555,46	124,55	12,29
	Всего:	73,96	95,05	212,53	1289	1,665	51,6	1182,33	12,278	551,8	1116,5	199,05	16,43	
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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
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
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0	4	13,2	0,8	0,24
	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:	535	8,62	22,54	95,58	617,2	0,298	12,2	49	6,376	311,9	335,3	89	5,62
Обед														
163	Суп картофельный с 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
	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
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	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
	Итого:	700	43,44	35,26	88,08	708	1,371	51,16	169,6	2,532	230,6	602,54	125,48	10,05
	Всего:	52,06	57,8	183,66	1325,2	1,669	63,36	218,600	8,908	542,5	937,8	214,48	15,67	
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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
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	18,19	27,29	125,34	481	0,59	37,07	69,8	16,876	225,25	100,95	106,9	6,11
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
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	33,95	34,84	109,9	893,6	1,443	22,99	821	5,582	395,59	653,7	137,49	8,92
	Всего:	52,14	62,13	235,24	1374,6	2,033	60,06	890,800	22,458	620,84	754,7	244,39	15,03	
7 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			
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	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57			
	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	29,01	35,04	100,41	797,2	1,221	44,23	404,114	4,182	315,86	372,73	82,1	3,56			
	Всего:	44,97	64,06	199,95	1511,2	1,497	68,73	574,614	9,998	647,87	958,33	171,5	7,85				
8 ДЕНЬ																	
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	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			
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0	4	13,2	0,8	0,24			
727	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	0,08	2	40	15,000	234,8	181,8	26,8	3,3			
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	6,17			
	Итого:	535	28,17	50,57	159,41	565	0,342	19,85	44,995	20,316	443,7	365,4	78,3	6,17			
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			
	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			
	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			
444	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			
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6			
713	Итого:	750	20,06	28,08	86,18	597	1,895	93,26	1220,39	46,604	1063,8	1020,98	246,12	19,09			
	Всего:	48,23	78,65	245,59	1162	2,237	113,11	1265,385	66,92	1507,5	1386,38	324,42	25,26				
9 ДЕНЬ																	
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	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			
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,8			
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	1			
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1			
	Итого:	535	9,99	14,94	94,55	510	0,241	38,9	44,4	0,416	208,3	210,1	72,1	3,88			
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№ 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
544	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	31,07	33,6	112,73	881,7	1,575	12,19	1245	4,452	234	571,7	131,4	10,24
	Всего:		41,06	48,54	207,28	1391,7	1,816	51,09	1289,400	4,868	442,3	781,8	203,5	14,12
10 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	165	4,2	3,6	12,5	178	0,114	0	0	0,87	24,9	139,8	0,39	2,39
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
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	505	35,71	26,86	59,88	579	0,285	15,5	309,6	14,736	294,9	311,1	66,09	4,37
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
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:	770	24,66	20,28	89,07	653,2	1,262	49,28	421,745	5,292	242,76	582,4	142,52	13,45
	Всего:		60,37	47,14	148,95	1232,2	1,547	64,78	731,345	20,028	537,7	893,5	208,61	17,82
	Итого общий:		528,51	567,89	2144,3	12993,6	17,738	653,02	8288,14	178,58	6364,4	8847,1	1565,95	161,39