

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

Приказ № 1 МКОУ-ООШ с. Киргишаны от 14.01.2026



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 5-9 классов, детей
с ОВЗ и детей-инвалидов(завтрак и обед)
МКОУ-ООШ с.Киргишаны
2025-2026 учебный год

№ рецепта	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 ДЕНЬ														
	Наименование блюдо													
Завтрак														
302	Каша молочная пшенная со сл.маслом	220	30	7,4	45,4	240	0,120	4,2	40	0,8	148	94,00	58,6	1,6
	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
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:	580	33,81	8,14	95,06	445,2	0,387	72,8	52,2	1,526	289,4	200,1	86,44	5,28
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
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
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	60,26	27,38	116,35	868	0,816	15,52	602,4	3,665	347,1	691,4	149	9,47
	Всего:		94,07	35,52	211,41	1313,2	1,203	88,32	654,6	5,191	636,5	892	235,44	14,75
2 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюдо	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 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	28,81	26,48	171,48	548	0,371	35	296	17,266	204,2	258,57	455,3	16,08
	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
366	Запеканка из творога со сг. молоком	200	19,69	33,04	26,47	475,4	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
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:	833	34,21	43,32	109,18	970,4	0,455	29,817	733,595	4,985	511,19	469,26	116,52	8,57
	Всего:	63,02	69,80	280,66	1518,4	0,826	64,817	1029,595	22,251	715,39	727,83	571,82	24,65	
	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	220	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	3	160	9,4	100	3,60
	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:	590	27,61	9,9	223,28	661	0,745	15,4	34,404	3,666	261,8	141,9	187,5	6,38
	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
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
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	41,62	16,36	106,58	746,7	0,647	19,03	593,104	6,375	181,96	538,8	243,98	10,84
	Всего:	69,23	26,26	329,86	1407,7	1,392	34,43	627,508	10,041	443,76	680,7	431,48	17,22	
	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	220	24	56	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6	1,8
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	56,57	72,27	165,71	581	0,291	13,2	124,7	11,866	372,01	597	84,4	4,59
	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
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	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	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:	863	26,51	39,73	89,2	860,6	0,716	42,68	1213,39	2,295	236,69	615,16	142,61	11,47
		1453	83,08	112	254,91	1441,6	1,007	55,88	1338,090	14,161	608,7	1212,16	227,01	16,06
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	220	4,8	8	29,6	230	0,14	0	0	2,2	38	140	58	1,6
	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:	590	9,82	24,54	102,98	675,2	0,333	12,2	49	6,926	321,4	370,3	103,5	6,02
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
	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	250	40,5	34,50	39,25	452	0,25	25,25	50	1	49,5	512,25	99	7,25
	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:	813	53,45	43,64	104,25	857	0,701	57,57	212,5	3,065	252,4	728,95	153,94	12,01
	Всего:		63,27	68,18	207,23	1532,2	1,034	69,77	261,500	9,991	573,8	1099	257,44	18,03
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
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:	560	23	28	158	532	1	37	70	18	265	103	132	7
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
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	38,59	39,59	123,72	1016	0,762	17,3	891,33	6,655	426,81	724,81	156,51	10,284
	Всего:		61,78	67,55	281,73	1548	1,487	54,37	961,130	24,281	692,06	828,11	288,41	17,294

7 ДЕНЬ															
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
		100	1,39	10,06	10,91	140	0,02	22,6	100	0,2	57,3	41,6	17,8	0,8	
ТТК №11	Салат из св.капусты с вар свеклой	220	7,2	5,19	44,56	254	0,020	0,4	40	0,2	23,6	66,8	44,8	1,20	
ТТК№ 35	Каша молочная "Дружба" с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,04	0	0,5	5,000	6,81	270	5,7	0,51	
1	Бутерброд с маслом	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08	
	Хлеб пшеничный	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	1	
725	Какао с молоком	Итого:	575	17,76	30,32	110,68	778	0,281	24,6	180,5	5,866	337,91	602,3	100,6	4,59
Обед															
		273	11,1	7,9	20,4	207	0,1	6,70	161,80	2,5	25,3	64,7	25	1,1	
154	Рассольник ленинградский со сметаной	200	19,69	33,04	26,47	475,4	0,079	0,047	317,65	2,22	301,39	265,76	31,92	1,11	
366	Запеканка из творога со сг.молоком	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08	
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85	
	Хлеб ржаной	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0	
651	Кисель	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1	
	Мандарины	Итого:	833	34,74	41,83	106,12	940,4	0,514	45,267	489,754	5,085	461,79	439,46	96,42	4,24
		Всего:	52,5	72,15	216,8	1718,4	0,795	69,867	670,254	10,951	799,7	1042	197,02	8,83	
8 ДЕНЬ															
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
		220	24	56	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6	1,8	
302	Каша молочная манная с маслом	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08	
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0	4	13,2	0,8	0,24	
	Вафли	200	6	6,6	9,8	121	0,08	2	40	15,000	234,6	181,8	26,8	0,2	
727	Молоко кипяченое	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Яблоки	Итого:	590	34,17	64,57	188,91	621	0,362	20,8	46,645	21,966	478	401,4	88,2	6,62
Обед															
		273	7,98	7,4	21,08	185	0,1	9,6	162,75	1,3	24,7	69,1	29,6	1,25	
156	Суп картофельный с курицей со сметаной	30	0,33	0,06	1,11	6	0,06	25	0,2	0,4	14	26	0,14	0,9	
	Помидоры свежие (д.гарнир)	250	13	27,00	45,5	376	0,075	1	1250	5,5	51	154	53	2	
444	Плов по-узбекски	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08	
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85	
	Хлеб ржаной	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6	
713	Чай с сахаром	Итого:	813	24,55	35,06	103,5	731	0,506	55,72	1413,25	7,365	198,8	347,3	110,04	7,68
		Всего:	58,72	223,97	292,41	1352	0,868	76,52	1459,895	29,331	676,8	748,7	198,24	14,30	
9 ДЕНЬ															
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
		220	3,29	8,8	31,6	184	0,027	0,4	40	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2	
302	Каша молочная рисовая с маслом	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,8	
	Печенье	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8	
715	Чай с молоком														

	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	590	10,81	17,14	102,45	556	0,248	39	54,4	0,466	214,2	230,5	83,3	3,98
	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№ 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	1,0
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
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:	863	36,01	38,56	128,77	1016	0,931	14,02	1402,7	5,265	262,05	662,4	152,45	12,02
	Всего:	46,82	55,7	231,22	1572	1,179	53,02	1457,100	5,731	476,3	893	235,75	16	
	10 ДЕНЬ													
Нап/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	220	5,6	4,8	16,67	238	0,152	0	0	1,16	33,2	186,40	0,52	3,19
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:	560	37,11	28,06	64,05	639	0,323	15,5	309,6	15,026	303,2	357,7	66,22	5,17
	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
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:	883	30,16	25,16	100,51	773,2	0,572	56,47	526,945	6,525	278	714,3	172,6	15,46
	Всего:	67,27	53,22	164,56	1412,2	0,895	71,97	836,55	21,551	581,2	1072	238,82	20,63	
	Итого общий:	601,04	560,38	2178,38	13463,70	9,82	562,44	7836,32	124,15	5527,36	8446,21	2683,19	153,46	