

Утверждаю:

Директор МКОУ-ООШ с. Киргишаны
Мартынова Т.В.



Приказ № 41 от 04.05.2026

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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ич. цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1 ДЕНЬ																
Наименование блюд																
Завтрак																
302	Каша молочная пшеничная	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)	60	0,66	0,12	2,22	12	0,12	50	0,4	0,8	28	52	0,28	1,8		
	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:	555	26,64	6,35	84,82	391,2	0,417	96,75	42,4	1,726	266,4	202,9	71,93	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		
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:		82,33	30,27	186,71	1140,7	1,89	110,2	611,70	4,788	588,6	812,6	201,53	13,917		
2 ДЕНЬ																
Наименование блюд																
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 сг.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 блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная яичная 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														
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
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:	860	40,49	26,66	103,99	739,8	1,381	35,524	735,503	5,782	210,11	507,68	228,23	10,4
	Всего:		22,61	35,89	294,6	1349,8	1,991	50,924	769,91	8,698	431,91	647,2	390,73	15,88
4 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
16	Салат из св опурцов	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/л	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 макаронными изд со смет	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)	60	0,66	0,12	2,22	12	0,12	50	0,4	0,8	28	52	0,28	1,8
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:	730	43,77	35,32	89,19	714	1,431	76,16	169,8	2,932	244,6	628,54	125,62	10,95
	Всего:	52,39	57,86	184,77	1331,2	1331,2	1,729	88,36	218,800	9,308	556,5	963,8	214,62	16,57
6 ДЕНЬ														
№ п/л	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 "Пада"	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	Макаронны 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	1374,6	2,033	60,06	890,800	22,458	620,84	754,7	244,39	15,03
7 ДЕНЬ														

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	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	15,96	29,02	99,54	714	0,276	24,5	170,5	5,816	332,01	585,6	89,4	4,29
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
366	Запеканка из творога со сг.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	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 блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	0,2
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	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														
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
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
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
	Итого:	770	20,55	43,02	88,5	743	1,195	45,63	1200	7,032	180,41	297,38	105,98	6,58
	Всего:		48,72	93,59	247,91	1308	1,537	65,48	1244,995	27,348	624,11	662,78	184,28	12,75
9 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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														
№п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	Макаронные 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
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:	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														
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														
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
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:	870	29,06	32,68	93,47	751,2	1,312	67,38	599,745	5,792	287,76	615,4	159,52	14,25
	Всего:		64,77	59,54	153,35	1330,2	1,597	82,88	909,345	20,528	582,7	926,5	225,61	18,62
	Итого общий:		534,06	607,75	2157,7	13347,6	17,258	691,59	8624,15	140,81	5599,0	8241,5	1442,95	152,28