



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

Согласовано:
Начальник лагеря
Булатова Е.Н.

Приказ № 3-П от 18.05.2026

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 6,6 до 10 лет
МКОУ-ООШ с.Киргишаны
Летний оздоровительный лагерь
2026 год

№ рецепта	Наименование блюд	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 блюд															
	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	
3	Бутерброд с сыром	35	5,8	6,4	9,4	122	0,014	35	175	0,42		165,36	115	16,31	1,1	
	Хлеб пшеничный витаминный	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	
	Бананы	100	2,3	0,8	31,5	148	0,06	15	30	0,6		12	42	63	0,9	
	Итого:	530	12,94	14,09	88,51	507	0,235	70,3	235	1,236		282,26	278,9	128,21	5,58	
	Обед															
ТТК№6	Салат из св. огурцов и помид.	80	0,66	12	2,75	121,6	0,035	13,65	55,84	1,16		14,44	26,56	13,28	0,58	
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 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 витаминный	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:	720	28,46	47,39	78,7	849	1,118	31,12	495,05	5,042		337,82	387,33	90,38	6,06	
	Всего:	1250	41,4	61,48	167,21	1356	1,353	101,42	730,05	6,278		620,08	666,2	218,59	11,64	
	2 ДЕНЬ															
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	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	

32	Масло сливочное (порц.)	10	0	10	0	77	0	0	0	13,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14	64,00	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080					
	Йогурт 5,1 %	120	4,8	3	3,3	106	0,04	0,57	20,9	0	115,9	91,2	14,25	0,095					
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8					
	Итого:	525	13,87	18,76	67,12	523	0,216	1,47	50,9	13,316	277,6	237,2	67,35	2,875					
Обед																			
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					
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					
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					
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 витаминный	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:	760	26,48	28,12	107,04	793,7	1,676	10,49	547,404	2,603	153,5	288,551	87,5	6,78					
	Всего:	1285	40,35	46,88	174,16	1316,7	1,892	11,96	598,304	15,919	431,1	525,751	154,85	9,655					
3 ДЕНЬ																			
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
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					
	Батончик Бон Тайм	20	0,001	0,003	0,015	92	1,500	0	0	0,000	0	0	0	0,000					
	Хлеб пшеничный витаминный	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					
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Итого:	515	26,671	48,673	151,63	605	1,806	19,45	44,995	5,716	377,1	348,8	75,5	6,73					
Обед																			
154	Рассольник ленинградский со сметаной	220	8,94	6,72	23,10	165	0,08	5,36	129,4	2	20,24	54,76	20	0,88					
463	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	7,69	19,31	1,31	234	0,08	0,1	40	0,8	38,3	212,00	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	0,23	27,13	64,46	22,1	0,85					
	Хлеб пшеничный витаминный	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	23,73	35,48	100,22	819	1,374	18,11	788,4	3,262	210,97	496,02	117,6	8,03					
	Всего:	1285	50,401	84,153	251,85	1424	3,18	37,56	833,395	8,978	588,07	844,82	193,1	14,76					
4 ДЕНЬ																			
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	165	15	2	98	153	0,405	0	4,4	0	2,25	120	7,05	2,70					
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080					
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	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:	520	19,59	26,37	143,44	566,2	0,596	22,67	76,2	3,836	242,05	139,35	116,3	6,91					

Обед																			
162	Суп картофельный с бобовыми и курицей, со сметано	220	9,1	8	18,3	185	0,16				7	600	0,8	39,4	138,6	38,6			2,8
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
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 витаминный	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	115	91,4	18,2			0,3
	Батончик Бон Тайм	20	0,001	0,003	0,015	92	1,500	0				0	0,000	0	0	0			0,000
	Итого:	780	56,471	18,713	99,965	780,5	2,923	12,65				1044,603	3,762	320,2	630,2	199,7			9,64
	Всего:	1300	76,061	45,083	243,41	1346,7	3,519	35,32				1120,803	7,598	562,25	769,55	316			16,55
5 ДЕНЬ																			
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																			
302	Каша молочная пшениная	165	22,5	5,55	34,05	180	0,09	3,15				30	0,6	111	70,8	44			1,2
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0				0	0,000	4	13,2	0,8			0,240
	Хлеб пшеничный витаминный	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
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38				10	0,2	35	17	11			0,1
	Итого:	535	54,88	10,23	117,99	561	0,307	41,65				57,6	0,866	343	238,3	81,5			2,92
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 картофелем со сметаной	220	8,14	6,56	8,3	128	0,000	12,8				182,9	2,17	50,83	40,25	23,4			1,15
442	Жаркое по - домашнему	200	32,4	27,6	31,4	362	0,2	20,2				40	0,8	39,6	409,8	79,2			5,8
	Хлеб пшеничный витаминный	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	44,54	49,73	77,28	795	1,241	59,68				269,9	7,702	379,23	689,75	153,9			11,7
	Всего:	1305	99,42	59,96	195,27	1356	1,548	101,33				327,5	8,568	722,23	928,05	235,4			14,62
6 ДЕНЬ																			
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	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
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,22	12	0,12	50				0,4	0,8	28,0	52,0	0,28			1,80
3	Бутерброд с сыром	35	5,8	6,4	9,4	122	0,014	35				175	0,42	165,36	115	16,31			1,1
	Хлеб пшеничный витаминный	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
	Батончик Дарк	18,2	0,002	0,007	0,011	110	0,001	0,001				0	0,003	0,004	0,0025	0,0004			0,0003
	Итого:	508,2	28	11	139	523	0	105				178	4	311	351	332			16
Обед																			
16	Салат из св. огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	8,9				35	0,2	35	45,7	13,4			0,9
157	Суп крестьянскийс крупой и кур. со смет	220	8,62	7,36	11,74	150	0,1	7,8				97,7	0,4	18	82	27,2			1
492	Рагу 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 витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	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	14,6	25	8	0,57	
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	172,2	178,4	24,8	1	
	Итого:	770	31,14	29,46	91,23	758	1,401	35,58	398,3	381	803,6	159,5	10,15	
	Всего:	1278	59	41	231	1281	2	141	577	692	1154	491	26	
7 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	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	105	28,5	43,5	1,2
	Огурцы свежие	60	0,4	0	1,6	8,4	0,018	6	0,006	0,06	25,2	13,8	8,4	0,36
32	Масло сливочное (порц.)	10	0	10	0	77	0	0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный	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	50	66	12	0,8
	Груша	100	0,6	0,5	15,50	91	0,03	7,5	3	0,6	24	28,5	18	3,45
	Итого:	565	8,27	18,37	69,7	498,4	0,314	14,1	3,006	15,476	214,8	250,1	89,4	6,89
Обед														
19	Салат из св. помидоров	80	3,52	9,92	3,52	78,4	0,04	14,48	142,4	0,4	36	26,40	13,6	0,64
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
385	Рыба "Аппетитная"	180	23	34	12	447,00	0,162	23,58	360,0	4,86	162,9	343,2	67,14	1,98
	Хлеб пшеничный витаминный	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	8,6	9	0	0
	Итого:	730	35,75	50,32	74,29	856,4	1,297	46,22	632,604	6,432	311,46	504,38	128,94	5,27
	Всего:	1295	44,02	68,69	143,99	1354,8	1,611	60,32	635,61	21,908	526,26	754,48	218,34	12,16
8 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК №2	Салат из моркови с курагой	100	1,39	0,12	27,56	117	0,05	10,1	380	1,5	34,7	41,7	30,7	1,1
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
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,800
	Хлеб пшеничный витаминный	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
	Итого:	535	9,57	13,25	113,56	570,2	0,217	16	416,4	1,776	156,4	202	89	5,48
Обед														
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
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
519	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,2
	Хлеб пшеничный витаминный	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
	Батончик Чипо Рио	30	0,001	0,009	0,017	156	0,004	0,008	1	0,007	0,032	0,06	0,06	0
	Итого:	790	21,591	42,739	87,307	823,8	1,353	34,868	470,5	6,949	215,317	388,662	82,44	9,75

		Всего:	1325	31,161	55,989	200,87	1394	1,57	50,868	886,9	8,725	371,717	590,662	171,44	15,23
9 ДЕНЬ															
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
16	Салат из св. огурцов	80	0,96	3,2	2,16	42	0,024	7,12	80	0,16	28	36,56	10,72	0,72	
302	Каша молочная ячневая	165	15	2	98	153	0,405	0	0	2,25	120	7,05	75	2,70	
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0,000	4	13,2	0,8	0,240	
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14	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	115	91,4	18,2	0,3	
	Итого:	515	47,53	9,57	170,76	523	0,586	7,62	97,6	2,476	345	194,11	112,22	5,04	
Обед															
ТТК№17	Салат из свеклы с сыром	80	3,97	15,21	5,05	173	0,016	2,16	72	4,64	189	124,24	26,32	1,36	
145	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	220	8,14	6,56	8,3	128	0,000	12,8	182,9	2,17	50,83	40,25	23,4	1,15	
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 витаминный	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:	750	25,96	43,85	100,66	819	1,147	16,24	1454,9	11,342	398,43	398,19	127,02	6,36	
	Всего:	1265	73,49	53,42	271,42	1342	1,733	23,86	1552,5	13,818	743,43	592,3	239,24	11,4	
10 ДЕНЬ															
№п/п	Наименование блюд	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	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,8	
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14	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	
	Киви	100	1,4	0,7	14,6	85	0,04	324	27	0,54	72	61,2	45	1,44	
	Итого:	520	28,67	17,12	85,85	530	0,291	327,75	61,4	1,206	338,6	263,9	116,5	5,32	
Обед															
162	Суп картофельный с бобовыми и курицей, со сметано	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	
525	Пюре картофельное	75	1,58	3,38	11	84	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 витаминный	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:	710	39,28	23,45	97,64	760,1	1,329	27,804	967,38	1,862	369,89	583,96	170,05	7,825	
	Всего:	1230	67,95	40,57	183,49	1290,1	1,62	355,554	1028,78	3,068	708,49	847,86	286,55	13,145	
	Итого общий:	12816	583	557	2062	13479	18	919	8291	103	5965	7674	2525	145	